بابُ الحکمت

۱- سوزاک نسخہ

۱- کتھ پاپڑیا اتولہ

2- قلمی شورہ "

3- جوکھار "

4- بروزہ "

5- پھٹکڑی سفید 2 تولہ۔

نوٹ: ان سب کو سفوف بنا کر 3 ماشہ کچی لسی کے ساتھ۔

2- دھات وغیرہ مثانہ کی کمزوری

۱- کمرکس اتولہ

2- لودھ پٹھانی اتولہ۔

3- چھلکا اسبغول $\frac{1}{2}$ چھٹانک

4- لاجونتی $\frac{1}{2}$ "

نوٹ: ہر خوراک 3 ماشہ ہمراہ دودھ کے ساتھ۔

3 - دماغی قوت

1 - بہی دانہ   4 ماشہ

2 - بادام   1 چھٹانک

3 - الائچی خورد   1 عدد

۴ - دودھ ½ گلاس اپنی مرضی کے مطابق چینی یا مصری کے ساتھ پانچ دن صبح کے وقت استعمال کریں یعنی ایک خوراک

4 - احتلام کیلئے

1 - چھلکا اسبغول   2 تولہ۔

2 - بہی دانہ   2 تولہ

3 - صابودانہ   2 تولہ

ان کو سفوف کر کے ایک جز کریں اور ½ تولہ رات کو گرم دودھ کے ساتھ

Memo No.
Date / /

5- کھانسی زکام کیلئے شربت

1- زوفہ 2 تولہ
2- ملٹھی 1 تولہ
3- گل بنفشہ 〃
4- گاؤزبان 〃
5- پرسیاوشاں 〃
6- لسوڑیاں ½2 تولہ
7- پوست 1 تولہ
8- برگ بانسہ 2 تولہ

ان چیزوں کا شربت بنا کر بعد ست لوبان ایک تولہ پیس کر شربت میں ڈال دیں۔ چینی 3 پاؤ استعمال کریں۔ اسی کی خوراک 2 تولہ پانی ہمراہ 2 تولہ شربت میں صبح و شام

7

Memo No.
Date / /

6۔ جسم کے دردوں کیلئے

1۔ سرنجاں	6 ماشہ
2۔ سنا	3 ماشہ
3۔ تربد	4 ماشہ
4۔ الائچی خورد	3 ماشہ
5۔ مرچ سیاہ	4 ماشہ
6۔ سونڈھ	4 ماشہ
7۔ مصطگی رومی	4 ماشہ
8۔ گل سرخ	1 تولہ
9۔ شہد	5 تولہ

ا/۲ گولیاں رات پانی کے ساتھ ایک گولی

7۔ درد گردہ

پھکڑہ خشک لے کر اس کو باریک کر کے پلائیں

8- نزلہ جو ریشہ وغیرہ چھاتی میں ہو۔

1- مرچ سیاہ اتولہ۔

2- سونڈھ 6

3- مکھاں اتولہ۔

لے کر رگڑ لیں اور اس میں شہد ڈال کر چاٹ لیں۔ یا گرم گرم چائے میں ڈال کر پی جائیں۔ اگر ہو سکے گاؤ زبان تو سے میں کمل کر کے ڈال دیں۔

9- پیٹ کے کیڑے

نہار منہ ایک گاجر کھانے سے یہ تکلیف دور ہو جاتی ہے۔

10- خونی بواسیر

گری یعنی کھوپے کا اوپر والا دار ڈھ گھاس لے کر اس کو توے پر جلا لیں نہار منہ 2 ماشہ پانی کے ساتھ لیں۔ خون رواں بند ہوگا۔ بابا جی کا فرمان اس کی راکھ سفید ہو گی۔

١١۔ بواسیر کا نسخہ

2 عدد کریلے لے کر توے پر رکھ کر اوپر سے ڈھانپ کر نیچے آگ جلا کر ان کی خاک کر لیں اور صبح نہار پانی یا چائے کے ساتھ تھوڑا سا ماشہ لے۔ تین چار روز کے آرام۔

12۔ بواسیر ۔

کلونجی اور مولی کے بیج ایک جز لے کر پیس کر کیپسول میں بھر کر نہار منہ پانی کے ساتھ ۔

13۔ ادرک سے علاج ۔

معدے میں جملہ امراض میں ادرک مفید ہے ۔ یہ درست آور بھی ہے ۔ اور قابض بھی ۔ تازہ ادرک پیسی ہوئی آدھا چمچ لیں ۔ اس میں ایک چمچ پانی ایک چمچ لیموں کا رس ایک چمچ پودینے کا رس اور ایک چمچ شہد ملا لیں ۔ یہ مرکب وہ لوگ دن میں تین بار چاٹ لیں ۔ جن کو متلی ۔ قے ۔ بد ہضمی ۔ یرقان یا بواسیر کی شکایت ہو ۔ یہ نسخہ ان بیماریوں کا شافی علاج

ہے۔ ادرک ریاح کو تحلیل کرتی ہے۔ بھوک کم لگنے کی صورت میں ادرک کا استعمال کریں۔ پیٹ کا درد اور اپھارہ دور کرنے کے لئے بھی ادرک کھائی جاتی ہے۔ اگر اپنا ہاضمہ درست رکھنا چاہتے ہو تو کھانے کے بعد تازہ ادرک کا چھوٹا سا ٹکڑا چبالیں۔ اس نسخے سے زبان کا میل بھی اترتا ہے۔ نیز معدہ کی بیماریوں سے پاک بھی رہتا ہے۔ اگر جگر کی خرابی کے باعث پیٹ میں پانی جمع ہو جائے تو مریض کو ادرک کا پانی پلائیں۔ یہ پانی پیشاب آور ہے۔ اور پیٹ کا سارا پانی نکال دیتا ہے۔ ادرک انتڑیوں کی سوزش بھی ختم کرتا ہے۔

14- الرجی کا علاج

پودینے کے بارہ پتے + کلونجی ایک چٹکی پسی ہوئی
جب پانی پک جائے نہار منہ ڈال کر پی لیں - پیاز کا استعمال
دوپہر کے کھانے میں ہر ہفتہ —

پھلوں اور سبزیوں کا استعمال زیتون کا تیل - مچھلی کھانا کینسر
قلب کی بیماریوں فالج وغیرہ سے نجات ملتی ہے۔
شوگر سے بھی۔

15 - قبض کا علاج

چھوٹے بچوں کو دودھ میں چینی ڈال کر + بڑوں کو ایک گلاس دودھ میں ایک چمچ مکھن + یا نہار منہ ایک سیب + یا دن میں 8 گلاس پانی + یا ہر روز گنے کا رس ایک گلاس + یا رات کو سونے سے پہلے 2 چمچ عرق گلاب +

پرہیز = کولڈ ڈرنک بند کر دیں + مصالحے دار غذائیں بند چکن وغیرہ بند کر دیں +

16 - بلغم کا خاتمہ

منقہ پانچ دانے + کالی مرچ سات عدد
منقہ کے بیج نکال کر کالی مرچ بھر کر رات کو کھالیں اور سو جائیں -

17 - معدے کی طاقت

کلونجی 1 چھٹانک + سونف 1 چھٹانک + گلاب 1 چھٹانک السی کے تخم بھی شہد کا معجون بنائیں کھانا کھانے کے بعد کھائیں -

Memo No.
Date / /

18 - سانس چڑھنا -

مصطگی رومی 3 تولہ -

سیاہ مرچ 〃

کباب چینی 〃

سفوف بنا کر صبح دوپہر شام استعمال کریں -

19 - بلغم کا خاتمہ 40 سالہ پرانا :

11 روز تک سوتے وقت نیم گرم دودھ ایک گلاس

ثابت کالی مرچ پانچ عدد -

20 - ریشم ختم کرنے کا نسخہ

بادام پانچ عدد

کالی مرچ تین عدد

رات کو سوتے وقت بادام اور کالی مرچ چبا کر کھالیں -

ایک ہفتہ کے استعمال سے نزلہ زکام

اور ریشہ ختم ہو جائے گا -

Memo No.
Date / /

21- کھانسی کا علاج

گڑ اور ادرک کو ہم وزن صبح و شام کھانا کھانے کے بعد ادرک کے ٹکڑے کو چبا چبا کر کھانا ہے۔ اور اوپر سے گڑ کھالیں (10 روز)

15-12-2017 = 9-04- PM

22- معدہ کا علاج۔

معدے کی کمزوری۔ تیزابیت۔ گیس قبض اور بھوک کی کمی۔

سنا مکی + سونف + پودینہ + ہریڑ سبز + ہیڑہ آملہ + اجوائن + انار دانہ + گل سرخ + دارچینی + کلونجی تمام اجزاء کو ہم وزن لے کر سفوف بنا کر صبح و شام آدھا چمچ پانی کے ساتھ کھائیں۔

پرہیز = بڑا گوشت - گوبھی - دال چنا - چاول - پراٹھا - کولڈ ڈرنکس اور تلی ہوئی چیزیں۔

15-12-2017 =

Mo | Tu | We | Th | Fr | Sa | Su

Memo No. ____________
Date / /

23 - نزلہ زکام گلا حلق میں بلغم کا گرنا

ڈسٹ الرجی کا 100% یقینی علاج

ناک کی جھلی کے ورم کا مکمل علاج

وجوہات: نزلہ، چھینکیں، زکام، ناک کا بند ہونا یہ ساری علامات ناک کی اندرونی جھلی کی سوزش کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ جب ناک کی جھلی متورم ہوتی ہے۔ اس پر سوزش آتی ہے۔ تو پھر اس سے چھینکیں آتی ہیں۔ سر بھاری ہو جاتا ہے۔ آنکھوں سے پانی نکلنا شروع ہو جاتا ہے۔ سر میں درد ہوتا ہے۔ اس کی بہت سی وجوہات ہیں۔ ٹھنڈ کا لگ جانا سرد گرم ہو جانا۔ بارش میں بھیگ جانا۔ گرم گرم کھانے کے بعد ٹھنڈے مشروب کا پینا۔ بہت سے لوگوں کو موسمی تبدیلیوں کی وجہ سے چھینکیں آنا شروع ہو جاتی ہیں۔ ناک بہنا شروع ہو جاتا ہے۔ فضائی آلودگی۔ دھواں دھول مٹی یہ ساری اس کی وجوہات ہیں۔ بہت سے لوگ اسے ڈسٹ الرجی کا نام بھی دیتے ہیں۔ تھوڑی سی دھول سے انہیں چھینکیں آنا شروع ہو جاتی ہیں۔ نزلہ زکام ہو

جاتا ہے۔ ناک سے پانی بہنا شروع ہو جاتا ہے۔ اس کی چند
احتیاطی تدابیر ہیں۔ جن پر عمل کرنے سے ان شاء اللہ ان تمام
حملہ بیماریوں سے بچا جا سکتا ہے۔ جیسے ہی موسم چینج
ہو تو آپ اپنے منہ پہ ماسک کا استعمال ضرور کریں۔ مٹی
دھول اور دھوئیں سے بچیں۔ اگر آپ کو ڈسٹ الرجی ہے
تو اگر آپ کے روم میں کارپٹ بچھا ہے۔ تو بہتر یہی ہے۔ کہ آپ
وہ کارپٹ نکال دیں۔ کیونکہ آپ کارپٹ کی جتنی بھی صفائی
کر لیں۔ اس میں ذرات اور بیکٹیریا رہ جاتے ہیں۔ جدید
طب جسے ہم ایلوپیتھی کہتے ہیں۔ اس میں اس مرض کے
علاج کیلئے انٹی بائیوٹک (Antibiotic) سٹیرائیڈ
(Steroid) انٹی الرجک (Antialergic) دوائی
کا استعمال کروایا جاتا ہے۔ ان دواؤں سے وقتی طور
پر تو ضرور فائدہ ہوتا ہے۔ لیکن وقت گزرنے کے ساتھ سانس کی
اور بہت سی بیماریاں حملہ آور ہو جاتی ہیں۔ ان سب سے بڑا
نقصان آپ کو یہ ہوتا ہے۔ کہ دوبارہ جب تک آپ سٹیرائیڈ
دوائی استعمال نہیں کریں گے۔ تو آپ کو آرام نہیں آئے

Memo No.
Date / /

Mo Tu We Th Fr Sa Su

گا۔ آج کا دیسی نسخہ جو بتایا جا رہا ہے جس سے ناک کا بہنا۔ چھینکوں کا آنا۔ نزلہ۔ زکام۔ گلے کی خراش اور جتنی بھی علامات ہیں۔ ان کے لئے بہت ہی شافی نسخہ ہے۔ اس نسخہ کو آپ بنا کر رکھیں۔ اور مستقل استعمال کریں۔ اس سے ان شاء اللہ آپ کا نزلہ۔ زکام کھانسی۔ چھینکوں کا آنا۔ اور گلے کے اندر جو ریشہ گرتا ہے اس سے بھی ان شاء اللہ اس نسخہ سے آفاقہ ہوگا۔ یہ نسخہ گرمیوں اور سردیوں دونوں موسم میں مفید ہے۔ نسخہ درج ذیل ہے۔

(1) سونڈ — ۱۰ گرام

زیرہ سفید — ۱۰ گرام

خشک دھنیا — ۱۰ گرام

سیاہ مرچ — ۱۰ گرام

تلسی کے بیج — ۱۰ گرام

بڑی الائچی — ۱۰ گرام

ان تمام اشیاء کا سفوف بنا کر کھانا کھانے کے بعد صبح و شام

Mo Tu We Th Fr Sa Su

Memo No.

Date / /

ایک چمچ پانی کے ساتھ کھائیں۔ ایک ماہ مسلسل ان انشاءاللہ اس کے استعمال سے بلغم۔ نزلہ۔ زکام کیرا۔ چھینکوں کا آنا۔ بلغم کا آنا کا خاتمہ ہوگا۔ ان شاءاللہ ان سب بیماریوں سے نجات ملے گی۔ (15-12-2017)

24- نزلہ زکام کھانسی

ہلدی پاؤڈر 60 گرام

پانی ایک گلاس

کالی مرچ پسی ہوئی تین چمچ

زیتون یا کھوپرے کا تیل 70 ملی لیٹر (تہائی کپ)

برتن میں ایک گلاس پانی لے کر اسے ہلکی آنچ پر رکھ دیں۔ اور کچھ دیر کے لئے گرم ہونے دیں۔ لیکن پانی اتنا گرم نہ ہو کہ ابلنے لگے۔ اب اس پانی میں ہلدی ڈال کر چمچ سے ہلاتے رہیں۔ واضح رہے کہ چولہے کی آنچ صرف اتنی ہونی چاہئے۔ کہ پانی گرم رہے۔ اور ابلنے نہ پائے۔ ورنہ ہلدی کے مفید اجزاء ضائع ہو جائیں گے۔ پیسٹ بن جانے

Memo No. ____
Date / /

Mo Tu We Th Fr Sa Su

کے بعد اس میں پیسی ہوئی کالی مرچ اور زیتون کا تیل بھی شامل کر لیں۔ اور اسی طرح ہلکی آنچ پر اس میں چمچ ہلاتے رہیں یہاں تک کہ تمام اجزاء اچھی طرح یکجان ہو جائیں پیسٹ تیار ہے۔ ٹھنڈا کر کے کسی بوتل میں بند کر کے فریج میں دو ہفتوں کیلئے محفوظ رکھ سکتے ہیں۔

(طریقہ) اس پیسٹ کی ایک سے دو کھانے کے چمچ جتنی مقدار روزمرہ کھانوں کے ساتھ چٹنی کے طور پر استعمال کی جا سکتی ہے۔ اسی طرح رات کو سونے سے پہلے دودھ میں اس پیسٹ کے ایک سے دو چمچ ملا کر پینا بھی فائدہ مند ہے۔ یاد رہے کہ روزانہ آپ کے جسم میں اس دو کھانے کے چمچ جتنی مقدار جانی چاہیئے۔ لیکن اس سے زیادہ نہیں۔ ورنہ نقصان کا باعث ہے۔

25 - بواسیر

کالے جو کو پیس کر استعمال کریں اندر جو تلخ
ان شاءاللہ پہلی خوراک فائدہ دیتی ہے۔
ہر کھانے دو گھنٹے کے بعد ایک گولی کھانے سے۔

Memo No.
Date / /

26 - بواسیر کی وجوہات

ترش اور بادی اشیاء - مرغن غذائیں - تلی ہوئی مرچ مصالحے دار اشیاء - دن بھر بیٹھ کر کام کرنا - پانی کا کم استعمال اور امراض معدہ شامل ہیں -

علامات = بھوک کا خاتمہ - مقعد پر جلن اور کارش - پاخانے میں تنگی اور درد - تیزابیت اور گیس اور معدہ کی خرابی شامل ہے -

(1) قبض کو دور کرنا - نیم گرم دودھ گائے کا - ایک چمچ اسپغول کا چھلکا ڈال کر پی لیں -

اور الوویرا کا جوس - اور لیموں کا رس سیاہ نمک ایک چٹکی ڈال کر ایک ہفتہ استعمال کریں -

(1) چقندر کا ایک کپ پانی نہار منہ اُبال کر پینے پرانی بواسیر ختم ہو سکتی ہے -

(2) انجیر کے پانچ دانوں کو رات میں پانی میں بھگو کر رکھیں نہار منہ کھائے اور پانی پی لیں -

15 - 12 - 2017

بواسیر - 27

شرمندگی سے بیماری کا بڑھ جانا ۔ تیزابی غذا کا زیادہ
استعمال ۔ غیر متوازن خوراک کا کھانا ۔ بغیر بھوک کے کھانا ۔
پانی کا کم پینا ۔ ذہنی پریشانی ۔ یرقان ہیپاٹائٹس C ۔
یرقان میں جگر تازہ خون نہیں بناتا ۔ شوگر کا ہونا ۔
زیادہ دیر تک کرسی پر بیٹھنا ۔ قبض کا ہونا ۔ حاملہ
خواتین جو کام نہیں کرتیں ۔ تنہائی پسند ۔ بڑھاپے
میں ۔ بازاری کھانے ۔ خصوصاً ۔ ریڑھیوں پر لگے ہوئے کھانے
کھانے سے یہ بیماری ہو جاتی ہے ۔ نوجوان لڑکے اور لڑکیوں
میں اور حلق بھی تنہائی پسند لوگ ۔ غیر فطری جنسی عمل بھی ۔
نظام ہضم کے اصولوں کی خلاف ورزی کرنا ۔ پکوڑا سموسہ ۔
چوری ۔ بازاری نان پراٹھا وغیرہ بواسیر کے مریضوں کے
لئے نقصان دہ ہیں ۔ کالی مرچ سرخ مرچ مصالحہ جات
مچھلی بازاری مرغی ۔ تمام بکنے ہو گوشت ۔ مثلاً چکن پیس
کی ہانڈی کڑاہی وغیرہ ۔ یخنی وغیرہ بغیر مرچ مصالحہ
کے استعمال کی جا سکتی ہے ۔ اس کا علاج یہ ہے ۔

Memo No. ______
Date / /

(۱) روزانہ زیتون کے دو دانے نہار منہ یا سونے سے پہلے ایک گلاس دودھ کے ساتھ کھانے سے بواسیر سے نجات مل سکتی ہے۔

(۲) مشک کافور ۔ رسونت اور سرکہ خالص انگوری ۔

مشک کافور اور دونوں رسونت ہم وزن لے کر پیس کر خالص انگوری سرکہ میں مونگ کے دانے کے برابر گولیاں بنا کر ۔ ایک گولی صبح و شام کو سوتے وقت گرم پانی کے ساتھ کھائیں۔

بواسیر - 28

Memo No.
Date / /

29- بال لمبے گھنے

آلو اور پیاز کا رس ایک انڈہ دیسی + ایک عدد چمچ
شہد ڈال کر پیسٹ بنا کر لگائیں (مجرب ہے)

30- کالی مرچ کے فوائد

بلغم کے اخراج کے لئے۔ پا ایک پسی مرچ شہد کے ساتھ
ملا کر کھانے سے صحت ہوتی ہے۔

31- ہلدی کے 70 فوائد

ہلدی کینسر کی افزائش کو پھیلنے سے روکتی ہے اور کینسر سے بچاتی ہے۔
ہلدی۔ درد اور زخموں کے علاج کے لیئے دودھ میں ہلدی ملا کر پیتے ہیں
ہلدی دل کے امراض سے بچاتی ہے۔ ہلدی آنکھوں کی بینائی کو تیز کرتی ہے۔
آنکھوں کی جملہ بیماریوں میں مفید ہے ہلدی دانت کے درد کو دور کرتی ہے۔
گہرے زخم بھرنے کے ہلدی زبردست ہے۔ ہلدی کا پیسٹ ریرص کے داغوں پر
لگانے سے داغ دور ہوتے ہیں۔ ہلدی جگر کے سدہ کو کھولتی ہے ہلدی
ورموں کو تحلیل کرتی ہے۔ اور تسکین دیتی ہے۔ ہلدی جسم سے زہریلے

مادوں کو پاک کرنے کے لئے بہترین اینٹی سیپٹک ہے۔ اگر شہد کی
مکھی کاٹ لے یا کوئی اور کیڑا تو اس جگہ پر فوری ہلدی کا لیپ چونے
میں ملا کر لگائیں۔ ہلدی پھولنے کی بیماری کو دور کرتی ہے۔ ہلدی
دماغی امراض سے محفوظ رکھتی ہے۔ ہلدی ذیابیطس سے بچاتی
ہے۔ ہلدی مختلف اقسام کی الرجی سے بچاتی ہے۔ ہلدی جوڑوں
کے دردوں کو دور کرتی ہے۔ ہلدی کولیسٹرول کو کم کرتی ہے۔
ہلدی جلد کو ٹائٹ کرتی ہے۔ ہلدی نظام ہضم کو بہتر بناتی ہے
ہلدی خون کی کمی کو دور کرتی ہے۔ ہلدی کا عرق بائی پاس سرجری
کے بعد مریضوں کو دل کے دورے پر قابو پانے میں مدد دیتی ہے۔
ہلدی سوزش کو دور کرتی ہے۔ ہلدی بڑھے ہوئے پیٹ کو کم کرتی ہے۔
ہلدی کا پابندی سے استعمال کولیسٹرول کو کنٹرول کرتا ہے۔
ہلدی کا ماسک جلد کو نا صرف فریش کرتا ہے۔ بلکہ داغ دھبوں
کو بھی دور کرتا ہے۔ ہلدی دمہ کیلئے مفید ہے۔ ہلدی خون کو
صاف کرتی ہے۔ ہلدی کے استعمال سے وزن کنٹرول کرنے میں مدد
ملتی ہے۔ ہلدی جلد کے لئے ٹانک کا کام کرتی ہے۔ ہلدی کے استعمال سے
جلد نرم اور صاف ہوتی ہے۔ ہلدی بلغم کو دور کرتی ہے۔ جگر اور سینے کو

Memo No.
Date / /

صاف کرتی ہے۔ ہلدی السر سے محفوظ رکھتی ہے۔ ہلدی پروسٹیٹ سے بچاتی ہے۔ ہلدی خون کو پتلا کرتی ہے۔ ہلدی فالج کیلئے مفید ہے۔ ہلدی بریسٹ کینسر سے بچاتی ہے۔ ہلدی نفسیاتی بیماریوں میں بھی موثر ہے۔ ذہن میں پیدا ہونے والے نئے خوف کو بھی روکتی ہے۔ ہلدی پھیپھڑوں کے امراض سے سانس کی کمزوری کیلئے بھی فائدہ مند ہے۔ ہلدی جلد کی خوبصورتی کیلئے بھی مفید ہے۔ اور صدیوں سے خواتین استعمال کرتی ہیں۔ چہرے پر موجود دانوں کو دور کرنے کیلئے ہلدی پاؤڈر اور صندل پاؤڈر ہم وزن لے کر اس میں لیموں کا رس ملا کر پیسٹ تیار کر کے لگائیں۔ پندرہ منٹ بعد گرم پانی سے صاف کریں۔

(1) سوزاک کیلئے۔

پرانے سوزاک دور کرنے کیلئے چھ چھ ماشہ ہلدی صبح و شام ہمراہ پانی سے کھائیں۔

(2) پرانے ناسور کیلئے۔

پرانا ناسور میں ہلدی تین ماشہ دن میں دو مرتبہ پھنکی کر کے کھانے سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔

Memo No. ______
Date / /

(3) نزلہ زکام کھانسی گلے کی خرابی کیلئے -

اگر گلا بہت خراب ہو - کھانسی زکام شدید ہو رہا ہو تو ایک گلاس گرم دودھ میں آدھا چائے کا چمچ ہلدی کا پینے سے نزلہ زکام ختم ہو جاتا ہے .

(4) یرقان کیلئے -

یرقان کو دور کرنے کیلئے صبح و شام تین ماشہ ہلدی کا ہمراہ عرق مکو کھانا مفید ہے

(5) جریان کیلئے -

جریان کے لیئے ایک ماشہ ہلدی صبح و شام پانی یا دودھ کے ساتھ مفید ہے

(6) جوڑوں کے درد کیلئے -

ہلدی کو بھون کر سونٹھ اور چینی ملا کر کھانا جوڑوں کا درد ہوتا ہے -

(7) خون صاف کرنے کیلئے -

ہلدی خون کو صاف کرنے کیلئے ایک ماشہ ہمراہ پانی کے دس دن تک استعمال کریں -

(8) پھٹی ہوئی ایڑیوں کیلئے -

ہلدی میں چند قطرے ناریل یا کیسٹر آئل شامل کریں - اور پندرہ منٹ تک لگائیں -

Mo | Tu | We | Th | Fr | Sa | Su

Memo No. ______
Date / /

۳۲ - یورک ایسڈ کا جڑ سے خاتمہ

سونف ایک چمچ ۔ (ادرک کا ٹکڑا ایک عدد
چھیل کر) سبز الائچی 8 عدد ۔ پودینے کے پتے
20 عدد ۔ ان سب چیزوں کو آٹھ گلاس
پانی میں ڈال کر برتن سلور کے بغیر ڈالیں۔ ابالیں۔
جب پانی چھ گلاس رہ جائے۔ اتار کر صبح دوپہر شام
کے کھانے کے بعد ایک کپ پانی کا پینا ہے۔ دو ماہ
تک پانی استعمال کرنا ہے۔

یہ دوا ۔ معدہ کے امراض ۔ بلڈ پریشر یورک ایسڈ
کے لیے ہے ۔

پرہیز ۔ چھوٹا بڑا گوشت ۔ پالک ۔ ٹماٹر ۔ اچار تیز مرچ مصالحہ

33 - بلغم کا علاج۔

کشمش ۔ 7 تولہ رات کو بھگو کر رکھ
دیں صبح نہار منہ اس پانی کو پی لیں ۔ اس سے بلغم
کی بیماری ختم ہو گی ۔ ایک ماہ کے اندر ختم۔
مرض کو شفا ن ۔

Mo | Tu | We | Th | Fr | Sa | Su

Memo No. ____________
Date   /   /

34- ہاتھوں اور پاؤں پر لگانے

پاؤڈر بلیچ لے کر ویسلین دونوں کو ملا کر کچا دودھ ملا کر پتلا کر کے کریم بلیچ مکس کر کے ہاتھوں اور پاؤں پر تیس منٹ تک لگائیں اس کے بعد سی گتے سے صاف کر کے گرم پانی سے صاف کر لیں ـــ دس روز کے بعد دوبارہ کرنا ہے۔

(2) - ایک چمچ بیکنگ پاؤڈر لے کر پانی میں مکس کر کے پانچ منٹ تک ہاتھوں پر لگا کر مساج کریں۔ نیم گرم پانی میں دھو لیں ـ

35- ریشے والی کھانسی اور سینے پر بوجھ کا علاج -

سینے میں جلن۔ کھچاؤ۔ اور سانس لیتے وقت دقت محسوس ہوتی ہو۔ شدید کھانسی بلغم کا نکلنا۔ سینے پر بوجھ محسوس کرنا۔ پھیپھڑوں میں خرخراہٹ۔ اور کبھی کبھی سیٹی کی سی آواز بھی نکلتی ہے ـ

Memo No.
Date / /

(وجوہات) یہ کھانسی کی وہ قسم ہے جس میں بلغم گاڑھا ہو کر پھیپھڑوں پر جمع ہو جاتا ہے۔ اور مریض اپنا سینہ جکڑا ہوا محسوس کرتا ہے۔ بلغم کی زیادتی نزلہ زکام شدید سردی میں سر یا سینہ کھلا رکھنا۔ نیز سرد مرغن غذاؤں اور نشہ آور اشیاء کا بکثرت استعمال اس کے اسباب ہیں۔

نسخہ

صبح و شام لال شربت قرشی دو چمچ

بعد از غذا شربت صدر قرشی دو چمچ

حب کبد نوشادری دو عدد پانی کے ساتھ

سوتے وقت لعوق سپستان ایک چمچ نیم گرم کپ پانی میں ملا کر استعمال کریں۔

غذا = زود ہضم غذاؤں اور گوشت کا شوربہ استعمال کریں۔

پرہیز = ثقیل بادی سرد مرغن اور ترش غذا سے پرہیز کریں

35 - کھانسی بلغم اور سینہ کی جکڑن:

سونف اجوائن یوکلپٹس آئل چند قطرے۔

ایک پاؤ سونف کے ریزہ پیس کر جب کھانسی اٹھے تو ایک چھوٹا چمچ سونف کا کھا لیں۔ اور ایک کپ چائے پی لیں۔

36۔ دمہ بلغم کھانسی۔

1۔ برگ بانسہ ایک کلو۔

2۔ فلفل دراز ایک تولہ۔

3۔ چینی ایک کلو۔

چھ کلو پانی میں ڈال کر ابالیں۔ 2 کلو رہ جائے تو شربت بنا کر فلفل دراز کو باریک پیس کر چھڑک دیں۔

37۔ بالوں کو بڑھانا۔

پانی دو کپ کلونجی 2 چمچ۔

پیاز ایک عدد۔

پانی میں کلونجی ڈال کر پیاز بھی ڈال لیں۔ 15 منٹ تک ابال لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر محفوظ کر کے ایک گھنٹہ نہانے سے قبل لگائیں۔

38۔ بالوں کو بڑھاؤ ایک ہفتے میں۔

~~سرسوں کا تیل~~ = ایک کپ کیسٹر آئل

Memo No. ________
Date / /

سرسوں کا تیل ایک کپ۔
مٹھی۔

بنانے کا طریقہ: دونوں تیل ملا کر ایک کپ میتھی ڈال دیں۔ دھوپ میں ایک ہفتہ تک رکھیں۔ دھوپ سے میتھی دانہ اثر چھوڑے گا۔ پیس کر میتھی کو الگ کر دیں۔ اور لگائیں۔ اور جڑوں میں لگانا۔ 15 منٹ تک

39 - کھانسی اور گلے کا مسئلہ

ملٹھی۔ 100 گرام سونف 100 گرام
شہد 200

سونف اور ملٹھی کو پیس کر شہد میں ملا کر ایک چمچ ناشتے سے پہلے کھائیں اور اس کے بعد ایک چمچ رات کو سونے سے پہلے
کھانے سے پہلے 30 منٹ

پرہیز۔ ٹھنڈی چیزیں۔ تلی ہوئی + کولڈ ڈرنک۔ کھٹی چیزیں۔
چاول دہی نہ کھائیں +

40 - ادرک کے بنانے کا طریقہ -

شہد 2 چمچ   لیموں کا رس ایک چمچ
پانی 2 کپ -   تازہ ادرک ۵ ٹکڑے -
پانی کو ابالیں - تو ادرک کو ڈال دیں - اور
نیچے اتار کر لیموں کا رس - اور شہد ڈال دیں -

فوائد

ادرک کی چائے پورے آدھے سر کے درد کو نجات دیتی ہے -
موٹاپا - دوران خون کو بڑھاتی ہے، جوڑوں کے درد
قے - الٹی - سردی کی وجہ سے ناک بند ہونا - جسم کی چربی

41 - سفوف تیزابیت

ملٹھی دس گرام   سونف ۱۰ گرام
ہلدی ۱۰ گرام -
سفوف بنا کر صبح شام عرق سونف میں کھائیں -

42 - ناک کی بڑھی ہوئی ہڈی

کسٹ شیریں ۱۰ گرام
ملٹھی ۱۰ گرام

Memo No.
Date / /

چھوٹی الائچی ۱۰ گرام
سناچش 6 گرام
خشک پیر ۱۰ گرام
سفوف بنا کر آدھی چمچ صبح شام استعمال -

43 - ایضا
نیم کے پتے ۱۰ عدد
نمک چٹکی
پانی 2 کپ -
پانی کو ابال کر ناک میں ڈال کر سو جائیں -
کلونجی کے تیل کے قطرے ناک میں ڈالیں -

44 - حمل کا ضائع ہونا
طباشیر 50 گرام
چاکسو 50 گرام
خشک سنگھاڑا 50 گرام
سفوف بنا کر حمل سے پہلے با قدر کھانا شروع کریں

آدھا چمچ صبح نہار منہ پانی کے ساتھ کھائیں۔

45- بلڈ پریشر

خشک دھنیا = ۱۰۰ گرام

سونف = ۱۰۰ گرام

پیس کر آدھا چمچ صبح و شام۔

پرہیز۔ مرچ مصالحہ۔ نمک۔ گوشت کا۔

46- بلڈ پریشر

بلڈ پریشر وہ قوت ہے۔ جس سے خون ہماری شریانوں کی دیواروں سے ٹکراتا ہے۔ جب ہم بیٹھے یا لیٹے ہوتے ہیں تو ہمارا دل ایک منٹ میں ساٹھ یا ستر بار دھڑکتا ہے۔ اتنی ہی مرتبہ خون ہماری شریانوں میں دھکیلا جاتا ہے جب دل دھڑکتا ہے۔ اور خون کو شریانوں میں دھکیلتا ہے۔ اس دوران بلڈ پریشر بلند ترین سطح پر ہوتا ہے اسے سسٹولک پریشر کہتے ہیں۔ دھڑکنوں کے درمیانی وقفہ میں جب دل ساکن

Memo No.
Date / /

ہوتا ہے تو بلڈ پریشر کی سطح کم ہو جاتی ہے۔ اس کو ڈایا سٹولک پریشر کہتے ہیں۔ بلڈ پریشر کم ہو یا زیادہ دونوں ہی صورتوں میں نقصان دہ ہوتا ہے۔ لیکن اس کا بڑھ جانا کئی دیگر بیماریوں کی وجہ بن سکتا ہے۔ اس سے نجات کے لئے اگر چند اقدامات فوری کر لیے جائیں تو یہ مکمل کنٹرول ہو سکتا ہے۔

(1) صحت بخش غذا کا استعمال۔

اپنی کھانے پینے کی عادات میں تبدیلی لا کر بلڈ پریشر نمایاں کمی کی جا سکتی ہے۔ جتنی کہ بلڈ پریشر کی ادویات سے کی جا سکتی ہے۔ بہت زیادہ پھل اور سبزیوں کے استعمال بغیر چھنے آٹے کی روٹی۔ دلیہ۔ کھانے سے ہائی پرٹینشن میں نمایاں کمی آتی ہے۔ گوشت مرغی اور مچھلی کی مناسب مقدار خوراک میں شامل رکھنا ضروری ہے۔ کم چکنائی والا دودھ اور اس سے تیار مصنوعات بھی مفید ہیں۔

2۔ جسمانی سرگرمی

صحت مند زندگی گزارنے کیلئے جسمانی سرگرمی ناگزیر ہے۔ جسمانی سرگرمی سے مراد صرف ورزش اور جاگنگ وغیرہ

نہیں ہوتی۔ جنہیں کرنا عموماً لوگوں کیلئے مشکل ہو جاتا ہے۔ بلکہ روزانہ صرف تیس منٹ تیز چلنے یا ملبائی اور کوئی دوسری سرگرمی کے ذریعے سے بھی آپ اپنا مقصد حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ ہدف آپ دن میں تین مرتبہ دس دس منٹ کی چہل قدمی یا پھر سیڑھیاں چڑھنے سے بھی حاصل کر سکتے ہیں۔

3- نمک کا استعمال

بلاشبہ بہت زیادہ نمک کا استعمال بلڈ پریشر میں اضافہ کر سکتا ہے۔ لیکن نمک کا انتہائی پرہیز بھی درست نہیں۔ کیونکہ اس سے بلڈ پریشر میں بہت زیادہ کمی واقع ہو سکتی ہے۔ نمک کے استعمال کے سلسلے میں میانہ روی اختیار کرنی چاہیے۔ اس بات کو بھی نظر انداز نہیں کرنا چاہیے کہ تیار شدہ اور ڈبہ بند غذاؤں میں نمک کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ اسی لیے گھر میں تیار کردہ تازہ کھانا صحت کیلئے زیادہ بہتر ہے۔ سوڈیم کی مقدار کو دیگر معدنی الیکٹرولائٹس، کیلشیم، میگنیشیم اور خصوصاً پوٹاشیم کے اضافی استعمال کے ذریعے متوازن کیا جا سکتا ہے۔ لیکن ان غذاؤں کو مستقل اپنی ~~غذا کو~~

Memo No. ______
Date / /

Mo Tu We Th Fr Sa Su

زندگی کا معمول بنانا ضروری ہے۔ اگر عارضی طور پر ان عنذاؤں کو زندگی کا حصہ بنایا جائے۔ تو اس کا کوئی فائدہ نہیں ہوگا۔

4۔ ڈپریشن

کسی بھی قسم کا تناؤ۔ اور غصہ دل کی دھڑکن اور بلڈ پریشر میں اضافہ کرتا ہے۔ یہ کہنا کہ اس سے دور رہنے کی کوشش کریں۔ تو آج کے دور میں یہ ممکن نہیں اسی لئے اس سے بچاؤ کیلئے کوئی دوسرا طریقہ اختیار کرنا چاہیے۔ جب بھی آپ تناؤ محسوس کریں یا غصہ میں ہوں تو آنکھیں بند کر کے لیٹ کر جائیں۔ اور آہستہ آہستہ لمبے لمبے سانس لیں۔ اور آہستہ آہستہ سانس کو خارج کریں۔ یہ عمل روزانہ دن میں تین مرتبہ ضرور دہرائیں۔

5۔ کولیسٹرول پر کنٹرول

جیسے جیسے کولیسٹرول کم ہوتا ہے بلڈ پریشر بھی کم ہوتا ہے۔ کچھ لوگوں میں جینیاتی طور پر ہی بہت زیادہ کولیسٹرول پیدا کرنے کا رجحان ہوتا ہے۔ خون میں شامل کولیسٹرول کا اسی فیصد جگر میں بنتا ہے۔ یہ برے کولیسٹرول یعنی ایل

Memo No. ______
Date / /

Mo Tu We Th Fr Sa Su

ڈی۔ ایل کو کم اور اچھے کولیسٹرول ایچ ڈی ایل کو بڑھاتا ہے۔ بے سے گھی کی مچھلی زیادہ کھائیں۔ کیونکہ اس میں دل کی حفاظت کرنے کی صلاحیت موجود ہوتی ہے۔

47۔ بلڈ پریشر

نماز کیلئے کئے جانے والا وضو بلڈ پریشر کا فوری اور مفت علاج ہے۔ تحقیق سے پتہ چلا ہے۔ کہ وضو کے دوران جب ہم اپنا چہرہ اور کہنیوں تک ہاتھ اور پاؤں دھوتے ہیں۔ اور سر کا مسح کرتے ہیں۔ تو رگوں میں دوڑنے والے خون کی رفتار نارمل اور صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے جس سے انسان سکون محسوس کرتا ہے۔ اور اس کے خوشگوار اور حیرت انگیز اثرات اعصابی نظام پر بھی پڑتے ہیں جس سے دماغ کو آرام ملتا ہے۔ اعضاء کے رکیس سر پھیپھڑے دل۔ اور جگر و مثانہ کی کارکردگی بحال ہوتی ہے۔ ہائی بلڈ پریشر میں واضح کمی سامنے آنے لگ جاتی ہے۔ وضو سے چہرے اور ہاتھوں پر رونق اور خوبصورتی میں۔

Mo | Tu | We | Th | Fr | Sa | Su

Memo No. ____________
Date ___ / ___ / ___

اضافہ ہوتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کے مریض کو وضو کرانے سے ہائی بلڈ پریشر میں واضح کمی ہو جاتی ہے

48 - ناک کا علاج

ناک کی ہڈی کا بڑھ جانا۔ ناک کا بند ہونا۔ خراٹے چھینکوں کا طوفان کہ ایک وقت میں 10 - 10 چھینکیں آتی ہوں۔ اور کسی اینٹی الرجی گولی سے درست نہ ہوتی ہوں ایسے لوگ جو دماغی کمزوری یادداشت میں کمی اور اعصابی کھچاؤ کا شکار رہتے ہوں۔ بے خوابی۔ ڈپریشن اور ٹینشن میں مبتلا ہوں ان سب کا آسان علاج یہ ہے کہ صرف گائے کا خالص گھی جو صرف گائے کا ہی ہو لے کر رات سوتے وقت دونوں طرف ناک میں 2 - 2 قطرے ڈالیں۔ دیسی گھی کی خوبی یہ ہے۔ کہ یہ باڈی ٹمپریچر پر پگھل جاتا ہے۔ کچھ عرصے استعمال کریں۔ پھر رحمت الہی کے کرشمے دیکھیں۔

Mo Tu We Th Fr Sa Su

Memo No.

Date / /

49 - ہلدی والا دودھ

پینے سے دور ہو جاتی ہیں۔ یہ خطرناک بیماریاں چاہے کینسر ہو یا گٹھیا۔

آیورویدک میں ہلدی کو سب سے بہترین نیچرل اینٹی بائیوٹک مانا گیا ہے۔ لہٰذا یہ جلد، پیٹ اور جسم کے بہت سے امراض میں استعمال کی جاتی ہے۔ ہلدی کے پودے سے ملنے والی اس کی گانٹھیں ہی نہیں، بلکہ اس کے پتے بھی بہت فائدہ مند ہیں۔ یہ ہوئی بات ہلدی کی خصوصیات کی۔ اسی طرح دودھ بھی قدرتی اینٹی بائیوٹک ہے۔ ہلدی اور دودھ دونوں ہی بے شمار فوائد ہیں۔ لیکن انہیں ایک ساتھ ملا کر استعمال کیا جائے۔ تو ان کے فوائد دگنا ہو جاتے ہیں۔ انہیں ایک ساتھ پینے سے بہت سے صحت سے جڑے مسائل دور ہو جاتے ہیں۔

ہڈیوں کو پہنچتا ہے فائدہ۔ روزانہ ہلدی والا دودھ لینے سے جسم کو کافی مقدار میں کیلشیم ملتا ہے۔ ہڈیاں صحت مند اور مضبوط ہوتی ہیں۔ یہ آسٹیوپوروسس کے مریضوں

کو راحت دیتا ہے۔

گھٹیا دور کرنے میں مددگار

ہلدی والے دودھ گھٹیا کی وجہ سے سوزش کے علاج کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ جوڑوں اور مسلز کو لچکدار بنا کر درد کو کم کرنے میں بھی مددگار ہوتا ہے۔

ٹوکسنز دور کرتا ہے۔

ہلدی دودھ خون سے ٹوکسنز دور کرتا ہے۔ اور جگر کو صاف کرتا ہے۔ پیٹ سے جڑے مسائل میں آرام کے لئے اس کا استعمال فائدہ مند ہے۔

کیموتھراپی کے برے اثرات کو کم کرتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق ہلدی میں موجود عنصر کینسر کے خلیات سے ڈی این اے کے ہونے والے نقصان کو روکتا ہے۔ اور کیموتھراپی کے سائیڈ ایفیکٹ کو کم کرتا ہے۔

کان کے درد میں آرام ملتا ہے۔

ہلدی دودھ کے استعمال سے کان درد جیسی کئی پرابلم میں بھی آرام ملتا ہے۔ اس سے جسم میں خون کا بہاؤ بڑھ

Mo | Tu | We | Th | Fr | Sa | Su

Memo No. ____________

Date   /   /

جاتا ہے جس سے درد میں تیزی سے آرام ہوتا ہے۔

چہرہ چمکانے میں مددگار

روزانہ ہلدی والا دودھ پینے سے چہرہ چمکنے لگتا ہے۔ روئی کو ہلدی والے دودھ میں بھگو کر اس دودھ کو چہرے پر لگائیں اس سے جلد کی لالی اور دھبے کم ہو جائیں گے۔ ساتھ ہی چہرہ پر نکھار اور چمک آئے گی۔

بلڈ سرکولیشن ٹھیک کرتا ہے۔

آیورویدک کے مطابق ہلدی کو خون صاف کرنے والا مانا گیا ہے۔ یہ جسم کے بلڈ سرکولیشن کو مضبوط بناتا ہے۔ یہ خون کو پتلا کرنے والا اور خون کی وریدوں کی گندگی کو صاف کرنے والا ہوتا ہے۔

جسم کو سڈول بناتا ہے۔

روزانہ ایک گلاس دودھ میں نصف چائے کا چمچ ہلدی ملا کر لینے سے جسم سڈول ہو جاتا ہے۔ دراصل گرم دودھ کے ساتھ ہلدی کے استعمال سے جسم میں جمع چربی کو گھٹاتا ہے۔ اس میں موجود کیلشیم اور دوسرے عنصر صحت مند

Mo Tu We Th Fr Sa Su

Memo No.
Date / /

طریقے سے وزن کم کرنے میں مددگار ہے۔

سکن پرابلمز میں ہے علاج -

ہلدی والا دودھ سکن پرابلمز میں بھی علاج کا کام کرتا ہے

جگر کو مضبوط بناتا ہے۔

ہلدی والا دودھ جگر کو مضبوط بناتا ہے۔ یہ جگر سے متعلق بیماریوں سے جسم کی حفاظت کرتا ہے۔ اور لمفی نظام کو صاف کرتا ہے۔

السر ٹھیک کرتا ہے۔

یہ ایک طاقتور اینٹی سیپٹک ہوتا ہے۔ اور آنت کو صحت مند بنانے کے ساتھ ساتھ پیٹ کے السر اور کولائٹس کا علاج کرتا ہے۔ اس سے عمل انہضام بہتر ہوتا ہے۔ اور السر۔ اسہال اور بدہضمی نہیں ہوتی۔

حیض میں ہونے والے درد کو راحت دیتا ہے۔

ہلدی والا دودھ حیض میں ہونے والے درد میں ریلیف فراہم کرتا ہے۔ حاملہ خواتین کو آسان ڈیلیوری، بہتر دودھ کی پیداوار اور جسم کو جلدی نارمل کرنے کے لئے ہلدی کا

Memo No. ____
Date / /

Mo Tu We Th Fr Sa Su

دودھ لینا چاہئیے۔

سردی کھانسی میں علاج

ہلدی والا دودھ اینٹی بائیوٹک خصوصیات کی وجہ سے سردی زکام نزلہ۔ کھانسی میں یہ ایک مؤثر دوا کا کام کرتا ہے۔ ہلدی والا دودھ فری ریڈیکلز سے لڑنے والے اینٹی اوکسی ڈینٹ کا بہترین علاج ہے۔ اس سے کئی بیماریاں ٹھیک ہو جاتی ہیں۔

50۔ الرجی کی وجوہات علامات اور اس کا علاج نسخہ

موسم تبدیل ہونے کے ساتھ ناک جلد آنکھ کان میں الرجی ہونا ایک عام مسئلہ ہے۔ اگر آپ کو ناک بہنا۔ آنکھ میں کھجلی یا جلد میں کسی جگہ سرخی اور خارش محسوس ہو رہی ہے۔ تو ممکن ہے آپ بھی الرجی کی لپیٹ میں آ چکے ہیں۔

دھول۔ مٹی۔ نقصان دہ بیکٹیریاز اور فضائی آلودگی۔

کی وجہ سے سانس لیتے وقت ہوا میں موجود نقصان دہ
عناصر ہمارے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں۔ جس سے
آپ الرجی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ صفائی
کا خیال نہ رکھنے غیر مناسب کھانے پینے اور سورج کی
براہ راست شعاعوں سے جلد کی الرجی ہونے کا امکان
زیادہ ہوتا ہے۔

لہذا الرجی کا علاج کرنے سے پہلے اس کی بنیادی وجہ
کا پتہ لگانا ضروری ہے۔ تاکہ اس سے پرہیز کیا جائے۔ ویسے
تو ہر طرح کی الرجی تکلیف دہ ہوتی ہے۔ پر جلد اور ناک کی
الرجی سب سے زیادہ تکلیف دہ ہوتی ہے۔

چاہے کسی بھی الرجی ہو اس کا علاج آپ اس آسان
سے آیورویدک نسخے سے 100 فیصد گارنٹی کے
ساتھ کر سکتے ہیں۔

وجوہات

(1) موسم کی تبدیلی (2) فضائی آلودگی (3) کھانے پینے میں
احتیاط نہ برتنا۔ (4) آس پاس صفائی کا خیال نہ رکھنا۔

Memo No. ______
Date / /

Mo Tu We Th Fr Sa Su

(5) رنگ برنگی بیوٹی پروڈکٹس جیسے ہیئر کلر کریمیں
اور شیمپو وغیرہ بھی الرجی کا سبب بن سکتی ہیں۔
(6) کسی دوا کی سائیڈ ایفیکٹ سے بھی الرجی ہو
سکتی ہے۔ (7) بہت زیادہ خشک جلد سے بھی اسکن
الرجی ہو سکتی ہے۔ (8) کسی کیڑے مکوڑے کا کاٹنا

علامات

(1) جلد میں خارش (2) ہونٹوں میں سوجن (3) آنکھیں سرخ
اور آنکھوں میں کھجلی ہونا۔ (4) ناک بہنا۔ اور ناک میں کھجلی
ہونا۔ (5) سانس لینے میں دشواری ہونا۔ (6) ناک بند اور
چھینکیں آنا۔ (7) اسکن پر کسی جگہ دانے اور سرخ
نشانات بن جانا۔ (8) کھانا کھاتے ہی منہ اور پیٹ میں
درد یا الرجی محسوس ہونا۔ (9) الٹی یا پیچش اسہال ہونا۔
اینٹی الرجک گولیاں استعمال کر کے ہم مرض کو وقتی
طور پر دبا دیتے ہیں۔ لیکن یہ مرض اندر ہی اندر پھلتا پھولتا
رہتا ہے۔ اور حتی کہ کہ بعض اوقات اتنا زیادہ ہو جاتا ہے۔
کہ دمہ اور سانس کی تنگی سانس کا پھول جانا۔ نیند میں کمی

Memo No. ______
Date / /

Mo Tu We Th Fr Sa Su

ٹمیٹیشن اور سا چینی کا سبب بن جاتا ہے - کچھ لوگوں کو اس سے دائمی کھانسی خشکی اور بلغم بھی آنا شروع ہو جاتی ہے - کبھی بھی مرض کو دبائیں مت - بلکہ مستقل مزاجی سے اس کو جڑ سے اکھاڑ دیں -

کچھ عرصہ اس نسخے کو استعمال کریں

ھوالشافی .

(1) نوشادر 25 گرام
2- سہاگہ کھار 4 گرام
3- پھٹکڑی 10 گرام
4- صندل سفید 10 گرام
5- اسرول 10 گرام
6- ست پودینہ 10 گرام

ان کو پیس کر باریک کر کے پاوڈر بنا کر 1/2 چمچ صبح و شام کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے ایک گلاس دودھ کی کچی لسی بنا کر اس کے ہمراہ لیں - دوا کو بتائی گئی مقدار سے زیادہ ہرگز استعمال نہ کریں - ان شاء اللہ ایلے

Memo No. ____________
Date / /

Mo Tu We Th Fr Sa Su

نقشوں میں آپ کو الرجی سے ہمیشہ کیلئے نجات مل جائے گی۔

51۔ بلڈ پریشر

تربوز کے بیج کے مغز ۔۔ رات کو ایک گلاس پانی میں ایک چمچ ڈال کر رکھ دیں صبح نہار منہ شیک بنا کر استعمال کریں ۔۔۔ مرچ نمک ۔ تیز مصالحہ ۔ بازاری کھانوں کا پرہیز کریں پہلے دن ہی سے نارمل ہو گا ۔۔۔

52۔ چہرے کی خوبصورتی

چہرے پر چھائیاں وٹامن بی کی کمی کی وجہ سے نمودار ہوتی ہیں ۔ ایسی غذائیں کھائیں جن میں آئرن ہو ۔ تیز دھوپ سے بچنا چاہئے ۔ ماہ واری بند ہو جانے کی وجہ سے بھی ۔ حمل کے دوران خون کی کمی کی وجہ سے ۔ عرقِ کا پودا علاوہ ہے ۔ رات کو لگانا چہرے کو نکھار دیتا ہے۔ بیری کے پتوں کو رگڑ کر لگانا ۔ کریم کی طرح لگا کر ۔ ٹھنڈے

پانی سے دھو دیں - مجرب ہے - حدیث نبوی

53- ادرک کا ٹکڑا اسرہانے کے نیچے

۱- جسم کی بیماریوں - ادرک کی چائے - لیموں اور شہد
ملا کر نوش کریں - وٹامن سی ہوتی ہے - متلی اور قے
دور ہوتی ہے - سفر کے دوران بھی استعمال -
(2) پیٹ میں گیس - جوڑوں - یاداشت - جلن کو دور
سینے کی جلن - سانس کی تکالیف - سینے کی جکڑن -
ہارٹ اٹیک کو دور رکھتی ہے - انفیکشن ختم ہوتی ہے -
نظام انہضام - تنفس - کھانے - اور پینے کے فائدے -
کھانے کے بعد استعمال کریں - زیادہ استعمال - نزلہ زکام -
وٹامن سی - اے - بی وغیرہ - بھرپور ہے -

54- حمل کیلئے بانجھ پن دور

(۱) ناشپاتی جو وٹامن بی - اے اور فولک ایسڈ ہے سپرم
کے لئے بہت ہی کار آمد ہے - (۲) بڑا گوشت (۳) کیلا
وٹامن بی اور سی کھائیں تو اللہ کا فضل ہو جاتا ہے

Mo | Tu | We | Th | Fr | Sa | Su

Memo No.
Date / /

55 - ایضاً

ریشم پیپل 20 تولہ۔

شکر سرخ 20 تولہ۔

کوٹ کر کوٹ کر 20 روز تک تار دھاگے سے دم باہوت

سے لے کر 10 روز تک 1+1 تولہ دودھ کے ساتھ

کھائیں ۔

56 - ادرک کے فوائد۔

(1) دانت کے درد کے لیے۔ ٹکڑے کو نمک لگا کر منہ میں

دانتوں کے نیچے رکھیں ۔ جدید بیماریوں میں

بادی چیزوں کے ساتھ بھی کھائیں۔ کھانسی زکام کا

علاج ہے۔ ادرک کا جوس ۔ اور شہد بھی فائدہ ۔

ادرک کا جوس اور لیموں ۔ شہد کھانسی کا علاج۔

(2) ادرک دماغ کا ٹانک بھی ہے ۔ گڑ اور ادرک

کھانے سے سر درد دور ہوتی ہے ۔

آواز بیٹھ جانے کی صورت میں ادرک اور نمک ملا کر

چاٹنے سے ادرک کا رس 6 گرام۔ کالی مرچ

Memo No. ______
Date / /

Mo Tu We Th Fr Sa Su

ایک گرام۔ لہسن 6 گرام۔ اور شہد 20 گرام ملا کر چٹنی بنا لیں۔ نزلہ اور زکام میں بڑا فائدہ دیتا ہے۔ ادرک خون کی روانی برقرار رکھتی ہے۔ دل کی تکالیف میں فائدہ دیتی ہے۔ معدے کی تکالیف۔ کھانا کھانے کے بعد بھاری پن محسوس ہو رہا ہوتا ہے۔ یہ اس تکلیف کو ختم کرتی ہے۔ بلغم ہو سردی کا۔ بلغم کو نکالتی ہے۔ تازہ ادرک کا رس۔ لیموں کا رس اور پودینے کا پانی شہد میں ملا کر بدہضمی اور قے سے نجات ملتی ہے۔

57۔ پانچ بڑی بیماریوں کا علاج

(1) شوگر (2) جراثیم کا کم ہونا۔ (3) لیکوریا۔ (4) قبض (5) پیشاب کا قطرہ

نسخہ: مغز تخم سبزی 50 گرام باریک کر کے۔ کیپسول بھر کر صبح شام رات کو۔ چند دن استعمال کریں فائدہ اٹھائیں۔

58۔ معدے کی جلن تیزابیت

اس کے حل کیلئے ادویات کا استعمال مزید مسائل کا باعث

Memo No. ______ Date / /

Mo Tu We Th Fr Sa Su

بن سکتا ہے۔ اس مسئلے کو سادہ اور آسان طریقے سے حل کرنے کیلئے مندرجہ ذیل تدابیر اختیار کی جا سکتی ہیں۔ سب سے پہلے تو یہ معلوم کریں۔ کہ آپ کو کن غذاؤں کی وجہ سے جلن اور تیزابیت کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

عام طور پر مصالحہ دار غذائیں۔ ترشادہ پھل۔ چائے کافی اور چکنائی والی غذائی اس مسئلے کا سبب بنتی ہیں۔ پنیر اور تلی ہوئی اشیاء سے پرہیز کریں اور کم چربی والا گوشت اور پھل سبزیاں استعمال کریں۔ وزن کم کریں۔ کیونکہ معدے کے گرد جمع ہونے والا وزن تیزابیت کو اوپر کی جانب منتقل کرتا ہے۔ کھانا کم مقدار میں زیادہ دفعہ کھائیں۔ اس طرح معدے میں تیزابیت کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔ تیزابیت ہو جانے کی صورت میں مندرجہ ذیل اقدامات کریں۔

(1) چائے کافی۔ کولڈ ڈرنک کا استعمال بند کر دیں۔

(2) روزانہ نیم گرم پانی کا ایک گلاس پئیں۔

(3) کیلے تربوز اور ککڑی کو روزمرہ غذا کا حصہ بنائیں۔

(4) ناریل کا پانی بھی تیزابیت کم کرتا ہے۔

Memo No. ______
Date / /

Mo Tu We Th Fr Sa Su

(5) روزانہ ایک گلاس دودھ پئیں۔

(6) رات کا کھانا سونے سے دو یا تین گھنٹے پہلے کھالیں۔

(7) کھانوں کی مقدار مختصر اور درمیانی وقفہ محدود رکھیں۔

(8) کھانا باقاعدگی سے کھائیں۔

(9) اچار مصالحے دار چٹنی اور سم کے سے پرہیز کریں۔

(10) لونگ کو کچھ دیر چوسنے سے بھی افاقہ محسوس ہوگا۔

(11) گڑ۔ لیموں۔ کیلا۔ اور بادام معدے کی جلن اور تیزابیت میں فوری افاقہ دینے کے لئے مشہور ہیں۔

59 - بلڈ پریشر کا نسخہ (خاص تجربہ)

کالی مرچ - الائچی - خشک دھنیا - سفید زیرہ - صندل کا برادہ چھوٹی چندن - تمام ادویہ کو ہم وزن لے کر سفوف بنا کر آدھا چمچ دن میں تین بار سادہ پانی کے ساتھ کھائیں۔ ان شاءاللہ چند دن میں ہی آپ کا بلڈ پریشر نارمل ہوجائے گا اور زندگی بھر شکایت نہیں ہوگا۔

60 - جوڑوں کے درد سے نجات

سونٹھ 25 گرام - سیاہ مرچ دس گرام۔ لونگ دس گرام - دھنیا

دس گرام ۔ اجوائن دس گرام ۔ سینڈھا نمک 5 گرام ۔
ان ساری اشیاء کو پیس کر چورن بنالیں ۔ اس میں سینڈھا نمک ملائیں ۔
تین تین گرام سفوف نیم گرم پانی کے ساتھ استعمال کریں ۔

61 ۔ کالا زیرہ

کالا زیرہ بظاہر تو معمولی سی چیز ہے ۔ لیکن انسان کی عقل یہ دیکھ کر دنگ رہ جاتی ہے ۔ کہ قدرت نے بظاہر معمولی نظر آنے والی اس چیز میں درحقیقت کیسے کیسے فوائد رکھے ہیں ۔ یہ کئی طرح کی بیماریوں کا علاج ہے ۔ اور حتیٰ کہ کینسر اور جنسی بیماریوں کے خلاف بھی مدافعت پیدا کرتا ہے ۔ کالے زیرے کا تیل کینسر کے خلیات کے خاتمے کی صلاحیت رکھتا ہے ۔ اور سائنسدان اس بات پر تحقیق کر رہے ہیں ۔ کہ کس طرح اسے کینسر کے علاج کیلئے باقاعدہ دوا کے طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے ۔ مصر میں کی جانے والی تحقیق کے مطابق جانوروں پر کیے گئے تجربات سے پتا چلا ہے ۔ کہ صرف کالے زیرے سے کینسر کے خلاف 80 فیصد تک مدافعت پیدا ہوتی ہے ۔ اگر کالے زیرے کے تیل کو شہد کے ساتھ ملا لیا جائے تو

Memo No. ____________
Date / /

Mo Tu We Th Fr Sa Su

اس کی افادیت اور بھی بڑھ جاتی ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے۔ کہ کالے زیرے کا تیل اور ست جسے Thymoquinone کہا جاتی ہے۔ جگر، لبلبے، بیضہ دانی، چھاتی، معدے، آنتوں اور پراسٹیٹ کے کینسر میں انتہائی مفید ثابت ہو سکتا ہے۔ جبکہ جلد کے کینسر میلانوما میں بھی فائدہ دے سکتا ہے۔

اب تک اس ضمن میں متعدد تحقیقات کی جا چکی ہیں۔ اور کالے زیرے کے تیل کو ان تجربات میں نہایت کارگر پایا گیا ہے۔ اس سے پہلے ۲۰۱۱ء میں چین اور سعودی عرب میں کی گئی دو تحقیقات میں بھی کالے زیرے کے تیل کو کینسر کے علاج کیلئے فائدہ مند بتایا گیا ہے۔ لیکن بعض دیگر تحقیقات میں اسے دل کی بیماری، ذیابیطس دمے اور گردے کی بیماری میں مبتلا افراد کیلئے بھی مفید بتایا گیا ہے۔ جدید سائنس اس بات کو تسلیم کرتی ہے۔ کہ کالے زیرے کے ست میں پائے جانے والے مانع تکسید اجزاء انسان کے مدافعتی نظام کو مضبوط کرتے ہیں۔ اور غالباً یہی متعدد بیماریوں کے خلاف اس کی افادیت کی بنیادی وجہ ہے۔ تاہم اس سلسلے میں مزید تحقیقات

Memo No. ____________
Date / /

ابھی جاری ہے۔

بوڑھا 80 سالہ

62- جوڑوں کے درد کا علاج

سنامکی 50 گرام — لاجونتی 50 گرام
سونٹھ 50 گرام — کلونجی 50 گرام

شہد گولی بنانے کے لئے حسب ضرورت۔

باریک پیس کر شہد کی مدد سے چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔ ایک گولی صبح۔ ایک رات کو نیم گرم دودھ کے ساتھ لیں۔ ان شاء اللہ چند دن کے استعمال سے جوڑوں کے درد سے نجات مل جائے گی۔ اور پرانے سے پرانا درد ختم ہو جائے گا۔

63- لیکوریا اور کمر درد

کمرکس، اسگندھ۔ موچرس ہر ایک چھٹانک۔ کیکر پھلی ماز و سبز سپاری کا ٹکڑا دو دو تولہ۔ کشتہ مرجان اصلی کشتہ بیضہ مرغ ایک ایک تولہ۔ چینی پانچ تولہ۔

تمام چیزوں کا سفوف بنا کر کشتہ جات ملالیں۔ خوراک صبح و شام نہار منہ آدھا چمچ دودھ کے ساتھ گرم چیزیں نہ کھائیں۔ ان شاء اللہ فائدہ ہوگا۔

Memo No.
Date / /

64 - طاقت کا خزانہ

پستہ 100 گرام تین ہفتوں میں کھلائیں تو زندگی کا انقلاب۔ دماغی کمزوری اور مردانہ کمزوری کا علاج ہے۔

65 - قبض کا علاج

آلو بخارے کو کھائیں۔ کیونکہ اللہ نے اس میں شفا رکھی ہے۔

66 - قبض ختم کرنے کا نسخہ۔

رات کو کھانا کھانے کے بعد 10 منٹ بعد ایک چمچ بادام روغن پی لیں۔ پھر اس کے دو گھنٹے تک کچھ بھی نہ کھائیں۔ چھوٹے بچے کو آدھا چمچ پلانا ہے۔ 21 دن لگاتار۔

67 - نزلہ زکام ناک کی ہڈی کیلئے ہومیو

ٹیوکریم 200 + لیمنا مائنیر 200 + کالی بائیک 200 + ڈائٹم 3 اور اس کے ساتھ

کفوجا 200 ہفتے میں ایک بار ایک خوراک

ملیٹھی کے فوائد - 68

خراب گلے اور شدید کھانسی سے ایک دن میں نجات۔

تاثیر اور اثرات کے لحاظ سے ملیٹھی مسکن، ملین اور مدر بول (پیشاب آور) ہے۔ اس کا استعمال خاص طور پر کھانسی کیلئے بہت مفید ہے۔ یہ بلغم وغیرہ کو اعتدال کے ساتھ پیدا کرتا ہے۔ پیاس اور معدے کی سوزش حلق کیلئے مفید ہوتا ہے عضلات پٹھے اس سے قوی ہوتے ہیں۔ حلق کی خشکی دور کرتی ہے۔ اور بلغم خارج کر کے سینے کو صاف کرتی ہے۔ دنیا کے مختلف ملکوں میں اسے کھانسی، حلق وغیرہ کی تکالیف کیلئے مختلف طریقوں سے استعمال کیا جاتا ہے۔ سخت کھانسی کی صورت میں یورپ میں اسے السی کے ساتھ جوش دے کر بطور چائے پیتے ہیں۔ اس سے گلے، حلق کی دکھن، خراش اور کھانسی کو بہت آرام ملتا ہے۔ مغربی ملکوں کے نباتاتی معالجین اسے آنتوں اور پیشاب کی نالیوں سے نزلاوی مادے کے اخراج کے لئے استعمال کرتے ہیں۔

کھانسی کی تکلیف اور مکمل خاتمے کے لئے ملیٹھی سے تیار کردہ زبردست نسخہ درج ذیل ہے۔

Memo No. ____________
Date / /

السی کے بیج ۱۰ گرام۔ ملیٹھی ۲۰ گرام

عمدہ کشمش ۱۰۰ گرام۔ پانی 2 لیٹر

گڑ ۵۰۰ گرام۔ لیموں کا رس ایک کپ میں آدھا

لیموں نچوڑ لیں۔

ترکیب اور طریقہ استعمال۔

پانی میں گڑ اور لیموں کے رس کے علاوہ تمام اجزاء ڈال کر دھیمی
آنچ پر ڈھک کر اتنا پکائیں۔ کہ پانی نصف رہ جائے۔ اب
اس میں اچھی قسم کا گڑ پیس کر شامل کریں اور پکائیں۔
ایک دو منٹ پکانے کے بعد اسے جالی کی مدد سے
چھان کر کسی برتن میں ڈال لیں۔ روزانہ رات کو سوتے وقت
ایک پیالی گرم پانی میں چائے کے ۲ چمچ یہ شربت گھول کر
اس میں آدھے لیموں کا رس شامل کر کے پئیں۔ دو
تین دن کے لگاتار استعمال سے ہر قسم کی کھانسی کا جڑ
سے خاتمہ ہو جائے گا۔ جب بھی کھانسی ہو اسے پینا مفید ہے۔
اس کا سفوف دیگر دواؤں مثلاً سنا کے ساتھ ملا کر بطور
ملین بھی استعمال کرتے ہیں۔ اس سے آنتوں کی حرکت تیز ہو کر

قبض دور ہو جاتی ہے۔ اس کے پتوں کا لیپ زخموں اور بغل
کی بدبو زائل کرتا ہے۔
ملیٹھی کھانسی کے علاوہ نزلہ زکام اور ضیق النفس (دمہ)
میں بھی مفید ہے۔ ملیٹھی سے معدے اور آنتوں کا زخم
معدے کی صلاحیت بھی ہوتی ہے۔

69 - لہسن کے فوائد

قدرت نے انسانوں کو کھانے کے لئے۔ لاتعداد نعمتیں عطا کی ہیں
جو بہت سے امراض میں آبِ حیات کا کام کرتی ہیں۔
انہی میں لہسن کا شمار ہے۔ حفظانِ صحت کے اصولوں کا
دشمن انسان مختلف ذرائع سے اپنی بربادی کو
خود دعوت دیتا ہے۔ لیکن لہسن ہی انسان زندگی سے لطف
اندوز ہونے کے مواقع فراہم کرتا ہے۔ (۱-۲۴) لہسن ایک ایسی
سبزی ہے جس کا استعمال قدیم زمانے کے لوگ بھی کیا کرتے
تھے۔ اور اس کی افادیت سے کبھی انکار نہیں کیا گیا۔
مصری - رومن - ایرانی - یہودی عرب اور دنیا کی تمام اقوام
نے لہسن کے فوائد پر کافی کچھ لکھا ہے۔ اور اسے سبھی ہیں۔

خطرناک اور نقصان دہ نہیں کہا گیا ۔ ان تمام فوائد کی وجہ
سے تمام مصالحہ جات کا سردار بھی کہا گیا ہے۔ لہسن مشرقی
کھانوں کا ایک اہم جز ہے۔ اور اکثر کھانے اس کے بغیر نامکمل
سمجھے جاتے ہیں۔ مغربی ممالک میں بھی لہسن کا استعمال تیزی
سے بڑھ رہا ہے۔ اور کھانے پینے کی تمام اشیاء مل جاتی ہیں۔
جن میں لہسن کا استعمال کیا جاتا ہے۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے۔
لہسن کئی بیماریوں خصوصاً دل کے امراض کے بچاؤ میں اہم
کردار ادا کرتا ہے۔ انسانی زندگی کے لئے لہسن سے زیادہ
تو ہر کوئی واقف ہے۔ جیسا کہ لہسن بلڈ پریشر، کولیسٹرول
الرجی وغیرہ سے محفوظ رکھنے کے لئے۔ نہایت مفید اور ہے
لیکن ماہرین نے اس کے کئی مزید فوائد بتا دیئے ہیں۔ اس
کے استعمال سے جہاں بے شمار امراض سے نجات ملتی ہے۔
وہاں لہسن میں قدرتی طور پر بیکٹیریاز میں عدم توازن پیدا نہیں
کرتا۔ لیکن ان بیکٹیریاز کو جو ہمارے ہاضمے کو درست رکھتے
ہیں۔ ان کی استعداد میں اضافہ کرتا ہے۔ اور جو مرض اور
بیماری پیدا کر سکتے ہیں۔ ان بیکٹیریاز کو ختم کرتا ہے۔

اس طرح موسمی اثرات سے جسم محفوظ ہو جاتا ہے۔ بیکٹیریاز
پر تجربات گواہ ہیں۔ کہ لہسن کے اثرات ~~میں~~ انہیں دس
منٹ میں ختم کر دیا۔ جبکہ معاون بیکٹیریاز کو کوئی نقصان
نہیں پہنچا۔ اس کی سب سے بڑی خوبی یہ ہے کہ اس
میں قدرتی اینٹی بائیوٹک اجزاء موجود ہیں۔ اور انسان
دیگر اینٹی بائیوٹک کی گستاخانہ حرکات سے محفوظ رہ
سکتا ہے۔ جب تک کہ ان کو بائیوسس کی علامات دکھائی
نہ دیں۔ لہسن گزشتہ پانچ ہزار سال سے ان مختلف
امراض میں بطور دواء استعمال ہو رہا ہے۔ یہ دو قسم کا
ہوتا ہے۔ ایک چھوٹے جوئے والا۔ جو اکثر استعمال ہوتا
ہے۔ اور دوسرا پہاڑی لہسن جو پیاز کی شکل کا ہوتا ہے۔
جس میں پھانکیں نہیں ہوتیں۔ لیکن اثرات زیادہ تیز ہیں۔
لہسن کو عربی میں فوم۔ فارسی ~~میں~~ پنجابی اور سندھی میں تھوم
کہتے ہیں۔ لہسن میں جن امراض سے فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے
ان کی فہرست بہت طویل ہے۔ لیکن جن امراض سے نجات
ملنے کے ثبوت فراہم کئے گئے ہیں۔ ان میں صدیوں سے خون

صاف کرنے کے علاوہ سردی اور دائمی نزلہ زکام سے محفوظ
رکھنے کے لیے۔ اسے استعمال کیا گیا ہے۔ دمہ۔ کھانسی۔
امراض تنفس۔ آنتوں کی بیماریاں۔ امراض جلد۔ ہائی بلڈ پریشر۔
فالج لقوہ۔ رعشہ۔ نسیان۔ بہرہ پن۔ کینسر اور شوگر
گلے کی گلٹی۔ آواز بیٹھنا۔ مرگی۔ تپ دق۔ کولیسٹرول کی سطح
نیچی رکھنا۔ جیسے بے شمار امراض کو ٹھیک رکھنے کی صلاحیت
لہسن میں موجود ہے۔ چینی ہر صبح اکثر لہسن کی تورّیاں
کھاتے ہیں۔ اور لہسن کو منہ میں رکھ لیتے ہیں۔ اسے چبانے
کی بجائے منہ میں گھلنے دیتے ہیں۔ یہ تمام عمل تقریباً ۳۰ منٹ
لیتا ہے۔ لہسن منہ میں کینڈی (ٹافی) کی طرح گھل جاتا ہے۔
ماہرین کا کہنا ہے کہ یہ طریقہ فائدہ مند ہے۔ جب لہسن منہ میں
گھلتا ہے تو تھوک میں شامل ہونے لگتا ہے اور تھوک معدے میں
جاتا ہے تو فوراً خون کا حصہ بننے لگتا ہے۔ نہ صرف یہ معدے پر
بوجھ نہیں بنتا بلکہ خون میں شامل ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ
جب ہم لہسن منہ میں رکھتے ہیں۔ اس کے گھلنے کا انتظار کرتے ہیں
تو منہ میں موجود جراثیم اور بیکٹیریا ختم ہوتے ہیں۔ اگر دانتوں

Memo No.
Date / /

میں درد رہتی ہے۔ تو وہ بھی اس سے ٹھیک ہو جائے گی۔
اس کے علاوہ۔ لہسن کا اس طرح استعمال خون کو صاف کرتا
گا۔ تھوک بڑھائے گا۔ سانس کی بیماریوں سے نجات
دے گا۔ خون کی کمی کو دور کرے گا۔ جلد کو صاف اور چمکدار
بنائے گا۔ اور مدافعتی نظام کو مضبوط کرے گا۔ جن لوگوں
نے یہ طریقہ آزمایا۔ انہیں گردوں کی پتھری کی۔ کھانسی۔ اور جگر کے
مسائل سے افاقہ ہوا۔ اگر آپ کو لگے کہ لہسن کی تھوڑی
بڑی لگے۔ تو آپ چھوٹی تھوڑی سے آغاز کر سکتے ہیں۔ اگر
لہسن مکمل طور پر منہ میں نہ گھلے تو اسے تھوک جا سکتا
ہے۔ منہ سے ناگوار بدبو آنے لگے۔ تو اچھی طرح منہ میں برش
کریں۔ اگر پھر بھی نہ جائے تو تھوڑی سی کافی یا دھنیا
چبا لیں۔ دودھ کے چھوٹے چھوٹے گھونٹ بھی آپ کے منہ کے
بدبو ختم کر دیں گے۔ بالوں کو اگائے۔ لہسن آپ کے بالوں کو
گرنے کو ختم کر سکتا ہے۔ اس میں سلفر کی بھرپور مقدار
ہے۔ اور طبی تحقیق کے مطابق بالوں کے گرنے کی روک تھام
کے لیے۔ لہسن کو کاٹ کر اس کی پوتھیوں کو سر پر ملیں۔

تیل میں ملا لہسن کو شامل کر کے مساج کے ذریعے فائدہ حاصل
کر سکتے ہیں ۔ پاؤں میں پھنسی لکڑی کے ریشے کو نکالنے متاثرہ
جگہ کے اوپر رکھ کر اس کو ٹیپ سے کور کر لیں ۔ اگر پاؤں
میں پھانس پھنسی ہے ۔ جرابوں کو چڑھا لیں ۔ رات بھر آرام کریں ۔
اور صبح اسے ہٹا دیں ۔ ساتھ ہی درد اور سوجن بھی
ختم ہو جائے گی ۔ مچھروں کو دور بھگائے سائنس دان کہتے
ہیں کہ مچھروں کو لہسن پسند نہیں ۔ ایک بات سامنے آئی ہے ۔
کہ جو لوگ لہسن کے پیسٹ کو اپنے ہاتھوں اور پاؤں پر
مل لیتے ہیں ۔ انہیں مچھروں کا خطرہ نہیں رہتا ۔
کیل مہاسوں کا خاتمہ ۔ لہسن میں ایک قدرتی دوا ہے ۔ جو کیل
مہاسوں سے لہسن کی پوتھی کو رگڑنا ۔ لہسن جسمانی وزن کو
کنٹرول کرتا ہے ۔ ایک تحقیق کے مطابق لہسن سے بھرپور غذا
چربی کے ذخیرے اور وزن میں کمی ہوتی ہے ۔ اس سے فائدہ
اٹھانے کے لیے لہسن کو روزانہ اپنی غذا کا حصہ بنانے کی کوشش
کریں ۔ ہونٹوں پر زخم سے نجات ۔ شدید سردی میں
ہونٹوں کا پھٹ جانا ۔ تو اس کے علاج کے لیے پسے ہوئے لہسن

Memo No.
Date / /

Mo Tu We Th Fr Sa Su

کو کچھ دیر کے لیے متاثرہ جگہ پر لگائے رکھیں۔ سوجن اور زخم کو ٹھیک کرنے میں مدد دیتی ہے۔ لہسن کو کاٹنے کے بعد انگلیاں کس طرح چپکنے لگتی ہیں۔ خارش سے فائدہ ہوتا ہے۔ تیل کو خارش کی جگہ پر لگائیں۔ نزلہ زکام۔
لہسن کا استعمال جسم کے دفاعی نظام کو فائدہ ملتا ہے۔ اگر نزلہ زکام کا شکار ہو جائیں۔ تو دل مضبوط کرکے لہسن کی چائے پی لیں۔ اس کی چائے بنانے کے لیے لہسن کو پیس کر پانی میں کچھ منٹ تک ابالیں۔ اس کے بعد چھان کر پی لیں۔ آپ اس میں کھوڑا سا شہد یا ادرک کو ذائقے کے بہتر ہونے کے لیے شامل کریں۔
لہسن فائدے کے ساتھ ساتھ نقصانات بھی۔
دوران حمل نقصان دہ۔ لہسن فائدہ مند تو ہے مگر دوران حمل لہسن کا استعمال نقصان کا باعث بن جاتا ہے۔
70- سرما کی سوغات کا استعمال۔
موسم سرما کے شروع ہوتے ہی خشک میوہ جات کا استعمال بڑھ جاتا ہے۔ جن میں خاص طور پر مونگ پھلی۔ اخروٹ۔ پستہ۔ بادام

انجیر۔ اور چلغوزے وغیرہ قابل ذکر ہیں۔ ہر کوئی اپنی پسند کے مطابق
اپنی مرضی کے مطابق خشک میوہ جات استعمال کرتا ہے۔ کیونکہ
یہ اپنی تاثیر اور افادیت کے لحاظ سے بے مثال ہیں۔ ذیل میں ہم
ان کے مزاج اور فوائد کے حوالہ سے ذکر کریں گے۔

اخروٹ: موسم سرما میں استعمال ہونے والے میوہ جات
میں اخروٹ بہت زیادہ اہمیت کا حامل ہے۔ جو قدرے
مہنگا تصور کیا جاتا ہے۔ اس کا مزاج گرم اور خشک ہوتا
ہے۔ شدید سرد موسم میں اس کا استعمال انتہائی فائدہ مند
ہوتا ہے۔ کوشش کرنا چاہیے کہ ہمیشہ اخروٹ سالم لیے جائیں
اور ایسی قسم کھائی جائے جو باآسانی ٹوٹ جاتے ہیں۔

فوائد: بدہضمی کو ٹھیک کرتا ہے۔ طب میں اس کا استعمال بہت
سی ادویات میں کیا جاتا ہے۔ قوت باہ کو بڑھاتا ہے۔ دل و دماغ
کو طاقت دیتا ہے۔ فالج سے متاثرہ افراد کیلئے بے حد فائدہ مند ہے۔
اخروٹ کا استعمال جگر، مثانہ اور گردوں کو فائدہ دیتا ہے۔ نیز
کثرت بول کی شکایت میں فائدہ مند ہے۔ سوزش کو کم کرتا ہے

طریقہ استعمال: مغز بادام کو زیادہ تر مقوی باہ معجونات میں شامل

Mo | Tu | We | Th | Fr | Sa | Su

Memo No. ____________
Date / /

کیا جاتا ہے۔ اس کی مقدار خوراک ۲ ماشہ یا ۱ تولہ ہے۔

انجیر :- ہر موسم سرما میں استعمال ہونے والا ایک اور قیمتی مگر غذائی اجزاء سے بھرپور میوہ جات انجیر ہے۔ گول سی شکل کا یہ میوہ نہ صرف کھانے میں لذیذ، مزے دار اور ذائقے دار ہوتا ہے۔ بلکہ اپنی شکل میں بھی خوبصورتی رکھتا ہے۔ اس کا مزاج گرم اور تر ہوتا ہے۔ اسے کئی امراض کے علاج میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

انجیر کا استعمال پیٹ سے ہوا خارج کرتا ہے۔ بلغم کو خارج کرنے میں بے حد فائدہ مند ہے۔ مرگی، فالج اور رعشہ میں مبتلا افراد کو اس کا استعمال گردوں کو طاقت بخشتا ہے۔ اور کسٹریٹ بول - پلیسٹ سب کی زیادتی کو کنٹرول کرتا ہے۔ پتے اور گردے کی پتھری کو نکالنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ انجیر سدوں کو کھولتا ہے۔

انجیر کا اخروٹ بادام اور پستہ کے ساتھ استعمال قوت باہ کو تحریک دیتا ہے۔ اور صالح خون پیدا کرتا ہے۔ دماغ کو طاقت دیتا ہے۔ جسم انسانی کو فربہ کرتا ہے۔ انجیر کا استعمال بہت سے امراض کیلئے شفاء ہے۔ کیونکہ اسے جنت کا پھل کہا گیا ہے۔

استعمال۔ اس کی مقدار پانچ تا سات دانے بلغم کے اخراج کیلئے؟

اس کا جوشاندہ دیا جاتا ہے۔

بادام۔ برصغیر پاک و ہند میں موسم سرما کے علاوہ سارا سال استعمال ہونے والا یہ میوہ کم و بیش تمام دنیا میں استعمال ہوتا ہے۔ اس کا مزاج گرم تر ہوتا ہے۔

فوائد: دماغ کو طاقت دیتا ہے۔ نظر کو تیز کرتے ہیں۔ یادداشت بڑھاتے ہیں۔ کھانسی کی کئی اقسام میں فائدہ مند ہے۔ جسم کو فربہ کرتا ہے۔ بادام روغن کا استعمال قبض میں فائدہ کرتا ہے۔ جسم یا سر کی خشکی میں بادام روغن فائدہ مند ہے۔ رات کو بادام بھگو کر صبح ان کا چھلکا اتار کر استعمال کرنا دماغ کیلئے بہت مفید ہے۔ قوت باہ کو بھی بڑھاتا ہے۔ خوبصورتی بڑھاتا ہے۔ تلخ بادام ایک یا دو سے زیادہ استعمال نہ کریں۔ جبکہ میٹھے بادام بارہ تک استعمال کیے جاتے ہیں۔ رات کو بارہ بادام کی گریاں استعمال کی جائیں تو صبح اجابت آسانی سے ہوتی ہے۔

پستہ۔ اخروٹ بادام اور انجیر کی طرح پستہ بھی ایک مشہور اور افادیت سے بھرپور میوہ ہے۔ اس کا مزاج گرم اور تر ہوتا ہے۔ جبکہ ذائقہ میٹھا اور نمکین ہوتا ہے۔ پستہ کا استعمال یادداشت کو بڑھاتا

بڑھاتا ہے۔ مقوی دل اور دماغ ہے۔ قوت باہ کو تحریک دیتا ہے۔ کھانسی
قے۔ متلی اور نزلہ زکام میں اس کا استعمال فائدہ مند ہے۔
ضرورت سے زیادہ استعمال قبض کا باعث بنتا ہے۔ پستہ اخروٹ
بادام چلغوزہ کا اکٹھے استعمال دماغی ٹانک ہے۔ یہ مادہ منویہ کو
بڑھاتا ہے۔ پستہ کو چھ ماشہ سے ایک تولہ تک استعمال کیا جا
سکتا ہے۔

چلغوزہ۔ ہلکے براؤن رنگ کا سیاہی مائل یہ میوہ بے پناہ طاقت
کا باعث بنتا ہے۔ اس کا مزاج گرم تر ہوتا ہے۔ پستہ اور اخروٹ
کی طرح یہ بھی قیمتی ہوتا ہے۔ اس کا ذائقہ بے حد لذیذ اور مزے دار
ہوتا ہے۔ چلغوزہ کا استعمال باہ کو بڑھاتا ہے۔ ریاح کو خارج
کرتا ہے۔ مادہ تولید کو بڑھاتا ہے۔ دل و دماغ کو طاقت دیتا ہے
پرانی کھانسی میں اس کا استعمال بے حد فائدہ مند ہے۔
یہ بہت جلدی ہضم نہیں ہوتا۔ اس لئے ضرورت سے زیادہ استعمال
نہ کریں۔ گردوں کو طاقت دیتا ہے۔ سدے کھولتا ہے۔ جگر۔ فالج
رعشہ اور جوڑوں کے درد میں مفید ہے۔
استعمال۔ فالج۔ لقوہ۔ کھانسی اور ضعف باہ میں مناسب ادویہ کے

Memo No.
Date / /

کے ساتھ اس کو استعمال کرتے ہیں۔

چھوہارہ: گرم اور تر مزاج کا حامل یہ میوہ کئی موسم سرما کی سوغات کی طرح استعمال کیا جاتا ہے۔ بدن کو فربہ کرتا ہے۔ مقوی باہ ہے۔ گردوں کو طاقت دیتا ہے بسرد مزاج افراد کے لئے بے حد فائدہ مند ہے۔ فالج لقوہ اور اعصابی امراض میں فائدہ مند ہے۔ دل کو طاقت دیتا ہے۔ نیز نزلہ زکام کو دور کرتا ہے۔ سینہ اور پھیپھڑوں کے بلغم سے پاک کرتا ہے۔ ایک وقت میں پانچ یا سات سے زیادہ نہ کھائیں۔

مونگ پھلی: اس کا مزاج بھی گرم تر ہے۔ بھونی ہوئی اور کچی دونوں طرح استعمال کی جاتی ہے۔ ذائقے میں بادام جیسی ہوتی ہے۔ اس کی خصوصیات جو بادام میں پائی جاتی ہیں۔ اعصاب کو طاقت دیتا ہے۔ اس کے استعمال کو اعتدال پر کیا جائے۔ ضرورت سے زیادہ استعمال نہ کریں۔

کاجو: اس کا مزاج گرم تر ہوتا ہے۔ قیمتی ہونے کی وجہ سے اس کا استعمال متوسط طبقہ بہت کم کرتا ہے۔ تاہم اس کی افادیت سے انکار نہیں ہے۔ دماغ کو طاقت دیتا ہے۔ اس کا تیل خارش کو مفید ہے۔ دانتوں کے درد کو فائدہ کرتا ہے۔ سوزش کو کم کرتا ہے۔

Memo No.
Date / /

پانچ سے سات دانے استعمال کریں۔ احتیاط۔ ہر طرح کے میوہ جات کو کھا سکتے ہیں۔ مگر مزاج کو جانتے ہوئے۔ نیز بلڈ پریشر شوگر۔ اور عارضہ قلب میں مبتلا افراد ڈاکٹر کے مشورے سے استعمال کریں۔ ضرورت سے زیادہ استعمال جسمانی الرجی کا باعث بن سکتا ہے۔

71۔ لہسن والے دودھ کے فوائد:

کھانسی۔ کولیسٹرول۔ گنٹھیا۔ جوڑوں کا درد۔ دمہ۔ ٹی بی۔ یرقان۔ اعصابی کمزوری۔ امراض قلب۔ ہاضمہ۔ بے خوابی اور پیٹ سے فوائد

دودھ میں لہسن ملا کر تیار کیا جانے والا مشروب آپ کو ایک دو نہیں بلکہ درجنوں بیماریاں اور صحت کے لا تعداد مسائل سے محفوظ رکھے گا۔ دودھ میں لہسن ملانے کا خیال شاید آپ کو عجیب سا لگے۔ اور آپ یہ بھی سوچیں کہ ایسا کرنے سے دودھ کا ذائقہ خراب ہو جائے گا۔ لیکن ایسا نہیں ہوگا۔ بلکہ یہ قدرتی مشروب آپ کی صحت کو بے مثال فائدے پہنچائے گا۔

اجزاء۔ لہسن کے جوے 10 عدد: دودھ آدھا لیٹر۔ شکر 2 سے 3 چائے کے چمچ، پانی 250 ملی لیٹر۔

Mo | Tu | We | Th | Fr | Sa | Su

Memo No.
Date / /

تیاری: سب سے پہلے چھوہاروں کو اچھی طرح سے کچل کر پیسٹ جیسی شکل میں لے آئیں۔ ایک برتن میں دودھ اور پانی ڈال کر اس میں لہسن پیسٹ اچھی طرح ملا لیں۔ اب اس برتن کو درمیانی آنچ پر گرم کریں۔ اور گرم کرتے دوران چمچے سے ہلاتے رہیں۔ یہاں تک کہ سارا آمیزہ ابلنے لگے۔ اب چولہا بند کر کے اس آمیزے کو چھان لیں۔ اور اس میں شکر ملا لیں۔

دھیان رہے۔ کہ لہسن اور دودھ کا یہ شربت آپ کو نیم گرم حالت میں پینا چاہیئے۔ اس طریقے پر عمل کرتے ہوئے روزانہ لہسن والے دودھ کا مشروب بنائیں اور دی گئی ہدایات کے مطابق استعمال کریں۔

لہسن والے دودھ کے صحت بخش فوائد۔

بہت ہی آسانی سے تیار ہو جانے والا یہ مشروب آپ کی صحت کے لیئے ان گنت فائدوں کا خزانہ ہے۔

۱۔ کھانسی کا علاج: اس مشروب میں تھوڑی سی ہلدی ملا کر پینے سے نہ صرف معمولی یا موسمی کھانسی میں افاقہ ہوتا ہے۔ بلکہ وہ کھانسی جو طویل مدت سے لاحق ہو اور جان نہ چھوڑ رہی ہو اس کی شدت میں بھی نمایاں طور پر کمی آجاتی ہے۔

Mo Tu We Th Fr Sa Su

Memo No. ______

Date / /

۲- کولیسٹرول پر کنٹرول: یہ مشروب خون میں مضر چکنائی
(ایل ڈی ایل) کو گھٹاتا ہے۔ جب کہ مفید چکنائی (HDL)
میں اضافہ کرتا ہے۔ یعنی جسم میں کولیسٹرول کنٹرول کرنے میں بہتری آتی ہے

۳- جوڑوں کے درد کا علاج: لہسن والے دودھ کا روزانہ استعمال جوڑوں
میں سوزش کے علاوہ گٹھیا کے درد میں بھی کمی لاتا ہے۔

۴- دمے کا علاج: دمے سے چھٹکارہ پانے کے لئے یہ مشروب پینے
کے علاوہ رات کو سونے سے پہلے لہسن کے تین جوے کھائیں۔
جس سے بہت افاقہ ہوگا۔

۵- امراض قلب کیلئے: (LDL) پھیلانے والی چکنائی کولیسٹرول
مضر صحت ہوتی ہے۔ اور ہائی بلڈ پریشر کے علاوہ دل کی بیماریوں
کی وجہ بھی بنتی ہے۔ یہ مشروب (LDL) کو کم کرتا ہوئے
دل کو تقویت بھی پہنچاتا ہے۔ بہتر نتائج کیلئے لہسن والا دودھ تیار
کرنے کے لئے کم چکنائی والا دودھ استعمال کیا جا سکتا ہے۔

۶- نمونیا سے تحفظ: لہسن والے دودھ کا دن میں تین مرتبہ استعمال
نمونیا کا بہترین گھریلو علاج ہے۔

۷- بے خوابی سے بچاؤ: لہسن والا دودھ آپ کو سکون پہنچاتا ہے

اور نیند کا باعث بنتے ہوئے بے خوابی سے بھی بچاتا ہے۔

۸۔ ہاضمے میں مدد ۔ لہسن میں جراثیم کش خصوصیات کے علاوہ بیماریوں کے خلاف ہمارے جسم کو مضبوط بنانے کی صلاحیت بھی ہوتی ہے اور ساتھ ہی اس میں شامل قدرتی مادوں کی بدولت معدے میں ہاضمہ کرنے والی رطوبتوں (گیسٹرک جوسز) کے اخراج میں اضافہ ہوتا ہے۔ جس سے نہ صرف ہاضمہ بہتر ہوتا ہے۔ بلکہ ہیضے سے بچنے میں بھی مدد ملتی ہے۔

۹۔ پھیپھڑوں کی ٹی بی کا علاج ۔ لہسن میں سلفر کی موجودگی اسے ٹی بی کے علاج میں اکسیر بناتی ہے۔ پھیپھڑوں کی ٹی بی سے چھٹکارا پانے کے لئے لہسن اور دودھ کا مشروب شروع سے مختلف انداز سے بنایا جا سکتا ہے۔ اس کے لئے لہسن کا ایک گرام پیسٹ 240 ملی لیٹر دودھ اور ایک لیٹر پانی کو آپس میں ملا کر ہلکی آنچ پر ابال لیں۔ یہاں تک کہ یہ پورا آمیزہ اپنی ابتدائی مقدار کے مقابلے میں ایک چوتھائی رہ جائے۔ اس مشروب کو پورے دن میں تین مرتبہ استعمال کرتے ہوئے ختم کریں۔

۱۰۔ یرقان ۔ پیلیا ۔ لہسن اور دودھ کا یہ مشروب پورا ہفتہ استعمال

کرنے سے یرقان / پیلیا جوائنڈس بھی ختم ہو جاتا ہے۔ کیونکہ لہسن میں جسم سے زہریلے مادے ختم کرنے کی زبردست صلاحیت ہوتی ہے۔ جو یرقان کا مکمل قلع قمع کرنے میں کار آمد ہے۔ اس کے علاوہ لہسن میں شامل سلفر بھی جگر کو تقویت پہنچاتے ہوئے یرقان کی شدت میں کمی لاتا ہے۔ مزید یہ کہ لہسن میں سیلینیم اور ایلیسین نامی مادہ بھی پائے جاتے ہیں۔ جو دونوں مل کر جگر سے صحت بخش رطوبتوں کا اخراج بڑھانے میں مدد کرتے ہیں ایلیسین بذات خود بہت مفید ہے۔ کیونکہ یہ ہائی بلڈ پریشر کولیسٹرول اور کینسر تک کا علاج کرنے میں بے حد مفید ہے۔

71- اعصابی درد میں کمی - شیاٹیکا ایک خاص طرح کا اعصابی درد ہے۔ جو ریڑھ کی ہڈی سے شروع ہو کر ٹانگوں تک پہنچتا ہے اور شدید اذیت کی وجہ بنتا ہے۔ لہسن والے دودھ کا باقاعدہ استعمال شیاٹیکا میں بھی کمی کا باعث بنتا ہے۔

72- خالی معدے لہسن کھانے کا کمال۔

لہسن بہت ہی فائدہ مند سستی چیز ہے۔ تقریباً لہسن ہر گھر میں موجود ہوتا ہے۔ زمانہ قدیم سے لوگ لہسن کا استعمال کرتے آرہے ہیں۔

Memo No. ____________
Date / /

Mo Tu We Th Fr Sa Su

ایران۔ مصر۔ روم۔ عرب اور دنیا کے بے شمار حکماء نے لہسن کے فوائد کے بارے میں بہت کچھ لکھا ہے۔ مگر کسی ایک نے بھی آج تک لہسن کے استعمال کو خطرناک یا بے ضرر نہیں لکھا ہے۔

خالی پیٹ لہسن کھانے کے فوائد کیا ہیں۔

(۱) ہر صبح دیسی لہسن کا ایک یا دو جو کھانا بہت مفید ہوتا ہے۔ لہسن کا جو چھیل کر اس کو چمچ میں رکھ کر دبا دیں۔ یعنی پلپس کر کھالیں۔ اوپر سے لیموں ملا پانی پی لیں۔ تو اس سے نہ صرف خون کی روانی بہتر ہو جاتی ہے۔ بلکہ انسان کے پیٹ کی چربی کم کر کے موٹاپا ختم کرتا ہے۔

2۔ لہسن ایک قدرتی انٹی بائیوٹک ہے۔ اور سردیوں میں اس کے استعمال سے انسان کھانسی نزلہ اور زکام جیسے موذی مرض سے محفوظ رہتا ہے۔

3۔ لہسن خون کو پتلا کرتا ہے۔ اس سے آپ کے خون کی گردش تیز ہو جاتی ہے۔ اور اس کے ساتھ ساتھ بلند فشار خون سے بھی نجات ملتی ہے۔

4۔ لہسن کو خالی پیٹ کھانے سے پیٹ میں موجود بیکٹیریا جو

Memo No. ______
Date / /

پیٹ خالی ہونے کی وجہ سے کمزور ہو چکا ہوتا ہے اور لہسن کی طاقت کا مقابلہ نہیں کر سکتا۔ جس سے آپ صحت مند اور کئی بیماریوں سے محفوظ رہیں گے۔

5- اگر خون کی شریانیں بند ہونے لگیں تو روزانہ خالی پیٹ لہسن کے استعمال سے بہت جلد آپ کو محسوس ہوگا کہ آپ کی طبیعت بحال ہو رہی ہے۔

6- خالی پیٹ لہسن کھانے سے آپ کے جسم کا مدافعتی نظام مضبوط ہوتا ہے۔ جس سے انسانی جسم میں بیماریوں سے لڑنے والے جراثیم طاقتور ہو جاتے ہیں۔ بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت پیدا ہوتی ہے۔ لہسن کے استعمال کے اور بھی بے شمار فوائد ہیں۔ جلد کے بے شمار مسائل اور جسم کے زہریلے مادے ختم ہو جائیں گے اعصابی کمزوری دور ہوتی ہے۔

73- نزلہ زکام کھانسی (حکیم عمران)

ملٹھی سونف برابر وزن لے کر شہد ملا کر کھانے کے بعد آدھا چمچ۔ آدھے گھنٹے کے بعد رات کو سونے سے پہلے

Mo Tu We Th Fr Sa Su

Memo No. ____________
Date / /

74 - معدے کا السر -

سبز گوبھی کا رس استعمال کریں -

75 - جوڑوں کے درد کیلئے - (مالش)

زیتون کا تیل - گرم کرنے والا - 4 چمچ

لہسن دیسی کا 4 جوئے - لہسن بھی لال رنگ کا ہو -

جلا کر متاثرہ جگہوں پر لگائیں - کپڑا لپیٹ کر

سو جائیں -

76 - کھانسی کا علاج

(1) میتھی دانہ (2) ملٹھی

دونوں کو ہم وزن لے کر ابال کر چھان کر پی جائیں -

77 - لیموں کے فوائد -

وزن کم کرتا ہے - وٹامن سی موجود - چائے اور کھانوں میں لیموں

سبز کے قریب رکھیں ایک ٹکڑا - خوشبو ترو تازہ - پریشانی

یادداشت بہتر ہوتی ہے - خوشبو سونگھنا - بلڈ پریشر بھی نارمل -

لیموں کا رس کی سپرے مکھیوں اور مچھروں کو بھگایا جا سکتا -

کیلشیم پوٹاشیم - مہلک بیماریوں کے علاج - کینسر کا علاج -

Mo | Tu | We | Th | Fr | Sa | Su

Memo No. ____________
Date / /

لیموں کا چھلکا چائے میں استعمال کرنا ــــ جوڑوں کے امراض - ہڈیوں کے
امراض - دانتوں کے مسائل بھی حل ہوتے ہیں - منہ کا چھالا بھی دور ہوتا ہے
کولیسٹرول لیول کو بھی ــ امراض قلب - فالج - جلد کے مسائل - کیل
مہاسے - معدے کی بیماریاں ــ جسمانی نظام - نزلہ زکام ــ
لیموں کے چھلکوں کو کدوکش کر کے چائے میں استعمال کریں - خشک کر
سفوف بنا کر استعمال کریں تو آئرن پورا کرتا ہے - گردوں کی پتھری
ختم کرتا ہے - خالی لیموں تازہ پانی میں ملا کر پینا پانی کی کمی کو - جوڑوں
کی سوزش - ایک گلاس پانی میں لیموں استعمال کریں ــ

78 ــ کھانسی خشک - بچوں اور بوڑھوں کیلئے

السی 25 گرام

ملیٹھی واشہ 25 گرام -

سفوف بنا کر نیم گرم پانی کے ساتھ نہار منہ استعمال کریں -
ایک چمچ 3 ٹائم استعمال کریں ــ

79 - معدے کی طاقت -

السی کے بیج - دل کے امراض - شوگر کے امراض - نظام انہضام کا
فائدہ ــ السی کے بیج کا سفوف بنا کر روزانہ ایک چمچ کھائیں

Memo No.
Date / /

Mo Tu We Th Fr Sa Su

80 - وکس کے فوائد

وکس کو جلد پر لگانا - سر کا درد - پاؤں کی حفاظت ایڑیوں - موٹاپا دور کرتی ہے - پاؤں کے انگوٹھے کو درست کرنا - کان کے درد کیلئے - روئی پر لگا کر - رکھیں -

81 - لہسن تکیے کے نیچے رکھیں -

صرف لہسن کھانا نہیں تکیہ کے نیچے رکھ کر سو جائیں۔ تو بہترین فوائد ہیں۔ یہ اللہ تعالیٰ کے انعامات ہیں۔ میڈیکل ریسرچ ثابت کرتی ہے۔ بے شمار دواؤں میں ان گنت بیماریوں میں لہسن استعمال کیا جاتے ہیں۔ یہ سکون اور بہترین نیند آتی ہے۔ تکیے کے نیچے رکھنے میں قدرتی بو دماغ پر اثر کرتی ہے۔ دماغ میں بے چینی اور منفی لہروں سے اسے پاک کرتا ہے۔

جو لوگ نیند کی خرابی سے دوچار ہیں۔ نیند آتی نہیں ہے۔ اگر آتی ہے تو کروٹیں بدل بدل کے۔ تھک جانے کے بعد آتی ہے۔ وہ ضرور استعمال کریں۔ لہسن ٹکڑے کیے ہوئے تکیے کے نیچے رکھ کر جائیں۔ تھوڑا صبر کرنے کے بعد کمالات دیکھیں گے۔

پیاز ایک نعمت ہے۔ اس کے طبی فوائد ہیں جو طرح طرح کی بیماریوں

Mo | Tu | We | Th | Fr | Sa | Su

Memo No. ______
Date / /

نسخہ

سے بچا جا سکتا ہے۔ اگر اس کو نہار منہ کھایا جائے تو بند شریانیں
کھولنے کے کام کرتا ہے۔ یہ جسم میں کولیسٹرول کو کم کرتا ہے۔ اس
کا استعمال سات ہزار سال سے جاری ہے۔ بلکہ یونانی
دواؤں میں بھی اس کا استعمال ہوتا ہے۔ بلکہ یہ سمجھیں
کہ اللہ تعالیٰ مختلف امراض کی دوائی نازل فرمائی ہے لیکن
دوران خون رواں رکھنے کے لیے بہترین دوائی تصور کی جاتی ہے۔
یہ نسخہ قلب ہے۔ جن کے دل کی شریانیں بند ہوتی ہیں۔ ان
یہ لہسن ایک بڑا بہترین نسخہ ہے۔ آپ لہسن کو۔ ادرک۔
لیس اور شہد لے کر اس کو روزانہ نہار منہ لے لیں۔ آپ دیکھیں
گے کہ دنوں کے اندر اندر جسم کی خالص چربی کم ہوگی۔ کولیسٹرول
جو آپ کے جسم میں پایا جاتا ہے۔ اس کی مقدار نیچے آجائیگی۔
اور بعض کیسز میں لوگوں نے اس نسخے کو ہارٹ سرجری
کا نعم البدل قرار دیا ہے۔ یعنی اگر آپ ہارٹ سرجری کا بائی پاس
کروانا چاہتے۔ تو اس نسخہ اور لیموں کے رس کا طریقہ ہے
اس کو استعمال کرکے دیکھیں۔ اللہ تعالیٰ ان عطا کردہ نعمت کو
آپکو قدرتی فوائد حاصل ہوں گے۔ جو ڈاکٹروں کی مہنگی فیسوں

اور دواؤں سے بھی حاصل نہیں ہوتے۔ لہسن جو کہ بعض لوگوں
کو ذائقے اور بو کی وجہ سے ناپسند ہو سکتا ہے۔ جب ہم بہت
سی دوائیاں بھی بو والی گوارہ کر لیتے ہیں تو اللہ تعالیٰ نے جو قدرتی
دوائی اللہ نے آپ کو مہیا کر رکھی ہے پھر مگر ہم اس کا وجود ہے تو ہم
کیوں استعمال نہیں کرتے۔ ہم اس کے فوائد کا اندازہ نہیں کر سکتے
اور ہم کم علمی کی وجہ سے اس کے اثرات سے محروم رہ جاتے
ہیں۔ دماغ کے خیالات دور کرتا ہے۔

82 - نزلہ زکام — ناک کے تمام مسائل رخاص
اطریفل اسطخودوس — ایک چائے والا چھوٹا چمچ
اور چوتھائی چمچ کلونجی کا پوڈر۔ دونوں کو مکس کر کے کھائیں
اور اس کے ساتھ دیسی گھی کے قطرے بھی ناک میں ڈالیں۔
یہ عمل رات کو سوتے وقت کریں۔ (ہر بیماری)

83 - سینے کی بلغم

Mo | Tu | We | Th | Fr | Sa | Su

Memo No. ________
Date / /

84 - بالوں کو بڑھانا -

۱- انڈا ایک عدد

۲- آلو ۱ عدد

۳- شہد

آلو کو چھیل کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے بنا کر۔ گرائنڈ کر کے پیسٹ بنا کر چھان کر جوس نکالیں۔ اور اس میں انڈا کی سفیدی اور شہد ملا کر۔ بالوں میں لگائیں + بال نرم اور بڑھ جاتے ہیں۔ جڑوں میں مساج کریں۔ آدھا گھنٹہ کے بعد پانی سے دھولیں۔ ہفتے میں دو تین بار لگائیں گے۔

85 - دماغ کی کمزوری -

① ایک سبز الائچی کے ساتھ ② سونف دار چینی ایک چٹکی لے کر۔

③ دودھ ایک گلاس لے کر منہ میں ڈال کر چبا کر دودھ پی لیں۔ ذہن طاقتور ہو جائے گا۔

86 - معدہ کی گیس

ہاضمے کا عمل اس وقت شروع ہو جاتا جب غذا منہ سے گزر کر ہمارے معدہ میں داخل ہو جاتا ہے۔ غذا کے ہضم ہونے کا

Mo | Tu | We | Th | Fr | Sa | Su

Memo No. ____________

Date / /

ایمائنو ایسڈ، گلوکوز اور روغنی تیزابوں پر ہوتا ہے۔ اگر معدے کا فعل اور ہاضمے کا عمل ٹھیک ہو تو آنتوں میں غذا کے جذب ہونے کے بعد فضلہ خارج ہو جاتا ہے۔ اور گیس کا درد نہیں ہوتا۔ اس پورے نظام کا اثر دوران خون پر بھی پڑتا ہے۔ اگر زہریلا اور بیکار مادہ جسم سے پوری طرح خارج نہیں ہو پاتا۔ اس کا کچھ حصہ خون میں شامل ہو جاتا ہے۔ تو اس کی وجہ سے پورا بدن متاثر ہوتا ہے۔ جب ہم کھانا کھاتے ہیں۔ تو غذا معدے میں داخل ہوتی ہے تو خون کی کافی مقدار ہاضمے کے عمل میں مدد دینے کیلئے چلی جاتی ہے۔ خون ہی کی مدد سے ایک قسم کی رطوبت پیدا ہوتی ہے۔ یہ رطوبت غذا کی اس شکل میں تبدیل کرتا ہے۔ جسے جسم ہضم کر کے یعنی اس کے مفید اجزاء کو خون میں تبدیل ہونے کے قابل بناتی ہے۔ اور غیر ضروری مواد کو انتڑیوں کی طرف دھکیل دیتی ہے۔ جب کوئی شخص اس وقت جب کہ اس کے معدے کو ہضم کرنے کیلئے خون کی مدد کی ضرورت ہو۔ ذہنی تناؤ یا غلط جسمانی پوزیشن میں ہو گا۔ تو خون معدے کی طرف نہیں جا پائے گا۔ بلکہ دماغ کی طرف چلا جائے گا۔ نتیجہ یہ ہو گا۔ کہ معدہ اپنا عمل ٹھیک طور کام نہیں کریگا۔

Memo No.
Date / /

Mo Tu We Th Fr Sa Su

اور معدے میں رطوبت پیدا نہیں ہو گی یا بہت کم پیدا ہو گی۔ اس کے باعث غذا ٹھیک طرح ہضم نہیں ہو پاتی۔ کچھ لوگوں کو گیس کا درد الٹے ہاتھ کی کند میں پیٹ میں محسوس ہوتا ہے۔ اور وہ سمجھتے ہیں کہ انہیں دل کا درد ہے۔ جب ہم تیز مرچ کھانا کھاتے ہیں۔ یا اسٹرا سے جوس پیتے ہیں۔ چیونگم۔ ٹوفیاں۔ آئس کریم۔ یا اور چوسنے والی اشیاء کھاتے ہیں۔ تو کچھ ہوا ہمارے پیٹ میں داخل ہو جاتی ہے۔ اس سے بھی گیس کی تکلیف ہو سکتی ہے۔ یوں تو قدرتی طور پر گیس خارج ہو جاتی ہے۔ مگر جن کا ہاضمہ خراب رہتا ہو یا قبض ہو تو ہوا ان کے جسم کے مختلف حصوں میں درد کی وجہ بن جاتی ہے۔

فوری طور پر گیس ختم کرنے کے ٹوٹکے

(1) صبح ناشتے میں پانی یا دودھ میں اسپغول کے چھلکے گھول کر استعمال کریں۔

(2) سونف کو توے پر بھون کر کسی ڈبے میں بھر کر رکھ لیں۔ صبح شام ایک ایک چمچ کھائیں آپ کو گیس نہیں ہو گی۔

(3) الائچی کے پاؤڈر کو ایک گلاس پانی کے ساتھ پئیں فوری درد میں آرام آجائے گا۔

Mo Tu We Th Fr Sa Su

Memo No. ______
Date / /

(5) سونف کی چائے پینے سے بھی گیس کے درد میں آرام آجاتا ہے۔

(6) کھانے کو چبا چبا کر اور آرام سے کھانا کھانے سے گیس نہیں ہوگی۔

(7) تیز تیز کھانا کھانے سے معدے پر زور پڑتا ہے۔ اور درد ہوتا ہے۔

(8) کھانا کھانے کے بعد پانی نہیں پینا چاہیے۔

(9) کھانا کھانے کا وقت مقرر کریں۔ لہذا اس کی پابندی کریں۔

(10) کھانے میں ادرک کالی مرچ کا استعمال زیادہ کریں۔

(11) چائے کی جگہ سبز چائے کا استعمال کریں۔

(12) کھانوں میں لال مرچ کی جگہ پر کالی مرچ استعمال کریں۔

(13) لہسن کے سوپ کا استعمال بھی گیس کے درد میں مفید ہے۔

(14) ہلدی کا استعمال کھانوں میں زیادہ کریں۔

(15) اپنی ٹوائلٹ روٹین بنالیں لہذا اس کی پابندی کریں۔

(16) اجوائن اور سونف کالی مرچ اور پودینے کی چائے بنا کر پئیں۔

1. لہسن پر تھوڑی سی واکس لگائیں۔ 87

(1) محبوروں کو بگاڑش (1) مکھیاں کو بھگانے کے لئے کھول کر رکھیں۔

ایڑیوں پر گھسائیں۔ سینے کی جکڑن۔

Mo | Tu | We | Th | Fr | Sa | Su

Memo No. ______
Date / /

88 - السی کے بیج

اس کے کوئی سائیڈ ایفیکٹ نہیں ہے یہ دل کے امراض - کولیسٹرول کم کرتی + موٹاپا - چربی خارج کرتی ہے - السی کا پاؤڈر بنا کر صبح و شام تازہ پانی کے ساتھ استعمال کریں - شوگر کے امراض ہے، السی انسولین کی کمی کو دور کرتی ہے - آٹے میں ملا کر پکائیں - کینسر سے بھی محفوظ رکھتی ہے - امراض دمہ میں بھی - ایک گلاس پانی دو کو بارہ گھنٹوں کے لیے بھگو کر رکھ دیں اور اس کا اس طرح چھان کر استعمال کریں - السی کے پانی کو قولنج کے مرض میں استعمال کریں - کھانسی میں بھی فائدہ مند ہوتا ہے السی کی چائے استعمال کریں - اس میں شہد ملا کر استعمال کریں۔

89 - آم کے پتوں کا کمال

آم کے پتے شوگر میں فائدہ کرتے ہیں - دل کے امراض میں فائدہ آنکھوں کے مسائل - بلڈ شوگر لیول + گردوں کی بہتری۔ جگر کے مسائل + پتے کی پتھری کو نکالے - جگر کے امراض میں - آدھا کپ آم کے پتوں کو چھوٹے ٹکڑوں میں ڈال کر چبا سکتے ہیں - رات کو پتوں کو بھگو کر رکھیں اور اس کے پانی کو استعمال کریں - پتوں کو

اس کا پاؤڈر بنا کر۔ ایک چمچ روزانہ + ایک گلاس پانی میں ملا کر پئیں۔
بلڈ شوگر کے لیول کو درست کرتی ہیں۔

(89) گلے میں کیسرا کا گر لینا۔

قسط شیریں = 50 گرام
شہد آدھا پاؤ = دونوں کو ملا
ناشتے کے بعد ایک چمچ ۔ رات کو بھی
سر درد ۔ یرقان ــــ جگر کی بیماری۔ انتڑیوں کا فائدہ۔
ہاضمے کے امراض

90 ـ شوگر کا آسان اور دیسی علاج

ہمارے جسم میں ایک انتہائی اہم حصہ (لبلبہ) ہے جو جسم میں شوگر کو کنٹرول کرتا ہے۔ جب یہ لبلبہ زیادہ ہوتا ہے، تو ہم شوگر کے مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اس کے لئے ہم آپ کو چند طریقے بتاتے ہیں۔

سب سے پہلے شوگر کی علامات کون سی ہیں۔ جس کی وجہ سے ہمیں پتا چل سکتا ہے۔ کہ ہم شوگر جیسے موذی مرض میں مبتلا ہو گئے ہیں۔ 1- اس میں زخم کا دیر سے بھرنا۔ پیشاب

Memo No. ____________

Date / /

کا زیادہ آنا ۔ وزن میں کمی ۔ ثنا خت کے جملہ امراض اور بیما

اضافہ وغیرہ شامل ہیں ۔

(۱) اس کے لیے کریلوں کو چھیل کر خشک کر لیں چھلکوں کو

کر ان کا باریک پاؤڈر بنالیں ۔ اور صبح و شام آدھا چا

پانی کے ساتھ استعمال کریں ۔

اس کے ساتھ ساتھ نمک تیز مصالحہ جات اور بازاری

کھانوں سے اجتناب کریں ۔

(۲) دیسی انڈہ ایک عدد ۔ ایک کلو لیموں کا رس ۔ کسی مٹی کے

برتن میں لیموں والا پانی ڈال دیں ۔ اور انڈہ اس میں بھگو

دیں اور کسی محفوظ جگہ پر رکھ دیں ۔ اور روزانہ اس کو ہلاتے رہیں ۔

تین دن کے بعد انڈے کا چھلکا لیموں کے پانی میں گل جائے گا ۔

انڈے کے چھلکے کے نیچے ایک جھلی سی ہوتی ہے ۔ جو گلتی نہیں ۔ اس

کو اتار کر باہر نکال دیں ۔ اور باقی اجزاء کو اچھی طرح آپس میں

اچھی طرح مکس کرنے کے بعد محفوظ کر لیں ۔ صبح نہار منہ ایک

چمچ استعمال کریں ۔ زیادہ خوراک مقدار کے علاوہ استعمال

نہ کریں ۔ اس کے استعمال میں آپ کی شوگر ختم ہو جائے گی ۔

Mo | Tu | We | Th | Fr | Sa | Su

Memo No. ____________
Date / /

91 - کھانسی کیلئے

(1) ایک چمچ شہد - ادرک کا رس 1/2 چمچ
کالی مرچ کا سفوف ڈال کر سوتے وقت کھائیں۔
پانی نہ پئیں۔

(2) ایک کپ پانی ابال کر ایک چمچ شہد اور کالی مرچ
کا سفوف ڈال کر پکائیں۔ ایک چمچ ادرک کا رس
پکائیں۔ آدھا کپ رہ جائے تو شربت تیار
صبح دوپہر شام ایک ایک چمچ۔

(3) کالی مرچ کا فائدہ - جسم کی چربی کو نکالتی ہے۔

92 - پیٹ میں گیس کا بننا۔

سانس میں رکاوٹ - پیٹ کا پھول جانا۔
معدہ کی خرابی کی ایک وجہ معدہ میں گیس کا ہونا - جس
کی وجہ سے سانس کی نالی میں تنگی آجاتی ہے جس
کی وجہ چلنا پھرنا مشکل ہو جاتا ہے - جس کی وجہ
موٹاپا ہو جاتا ہے۔ موٹاپے کی ایک وجہ گیس کا ہونا ہے
ان امراض سے بچنے کے لئے نسخہ ہے۔

Mo | Tu | We | Th | Fr | Sa | Su

Memo No. ____________
Date / /

(۱) کلونجی (50 گرام) - (۲) سونف (50 گرام) - (۳) گلاب کی پتیاں (لال) (50 گرام) شہد (200 گرام)

نوٹ: یہ کھانا کھانے کے بعد پانی نہ پئیں آدھا گھنٹہ۔ دماغی کام
بھی نہ کریں۔ مثلاً پڑھنا لکھنا۔ کھانا کھانے کے بعد دس
منٹ لیٹ جائیں۔ پانچ منٹ دائیں کروٹ -
اور پانچ منٹ بائیں کروٹ پر۔

گیس کی وجہ سے بلڈ پریشر ہائی ہو جاتا ہے۔ دماغ
میں وسوسے آتے ہیں۔ برے خیالات آتے ہیں۔ طبیعت
خراب رہتی ہے۔ معدہ خراب رہتا ہے۔

تینوں اجزاء ہم وزن لے کر پیس کریں۔ شہد ملا کر
معجون بنا کر استعمال کریں۔ (سر درد۔ جوڑوں کا درد)

93 - بیری کے پتوں کے فائدے

بیری کے پتوں سے نہانا مردے کو یہ حدیث میں ہے۔
اگر زندہ بھی استعمال کریں۔ عورت کو حیض نفاس
کے غسل میں استعمال۔ جناتی اثرات بھی دور ہوتے ہیں۔
سبز پتے بھی بہتر ہیں۔ کیونکہ جسمانی زیادہ حق ہے
عدد کے حد تک توڑ دو۔ کینسر کا علاج۔ آسیب کا علاج

Memo No. ______
Date / /

Mo Tu We Th Fr Sa Su

کپڑوں میں رکھ دو کبھی کیڑا نہ لگے گا۔

94- شوگر کا علاج

کلونجی کا استعمال روزانہ صبح نہار منہ 6 دانے کھائیں تمام عمر شوگر نہ ہوگی - اور اپنی زبان ذکر سے تر رکھیں۔ نماز پڑھیں۔ اللہ شفا دیتا ہے

95- کھانسی - دماغ سے ریشہ گرنا۔

گلے میں بلغم کا علاج -

بعض لوگوں کو نزلے کی شکایت ہوتی ہے جس کی وجہ سے دماغ سے ریشہ گرتا رہتا ہے اور بلغم گلے میں اٹکی رہتی ہے جس کو ہم کہرا کہتے ہیں۔ کچھ لوگوں کو کھٹوری کھانسی موسم کی تبدیلی کی وجہ سے ہی نزلہ زکام ہو جاتا ہے ان کے لئے۔ کچھ لوگوں کو کھٹی چیزیں کھانے سے یا ٹانسلز کی وجہ سے بھی گلے کی پرابلم ہو جاتی ہے۔ گلے کی پرابلم کی وجہ سے ایسے محسوس ہوتا ہے۔ یا سینے پر بلغم کا جم جانا۔ (نسخہ)

ملٹھی سونف شہد ملا کر کھائے

روزانہ ایک چمچ ناشتے سے پہلے اور اس کے بعد ایک

Memo No. ____________
Date / /

Mo Tu We Th Fr Sa Su

چمچ رات کو سونے سے پہلے کھالیں۔ اگر نزلہ زیادہ ہے تو دن میں تین مرتبہ استعمال کریں۔ جب بھی کھانا کھائیں کھانے کے 30 منٹ بعد کھالیں۔ اس کے ساتھ ٹھنڈی چیزیں بلکہ ہر قسم کولڈ ڈرنک کھٹی چیزوں سے پرہیز کرنا ہے۔ اس کے ساتھ چاول دہی وغیرہ بھی نہ کھائیں۔

96 - بلغم ریشہ دائمی کھانسی فوری ختم
(بزرگوں کیلئے خاص)

منقی 11 عدد

روزانہ ایک منقی کا بیج کھالیں۔ ایک کالی مرچ رکھ کر کھالیں۔ (11 دن یا 21 دن۔ یا 41 دن)

97 - جوڑوں کے درد کے لئے۔

ایلو ویرا = (یعنی گوار گندل) ایک پتہ لے کر اس کو کاٹ کر اس کا جل نکالیں۔ اس سے تھوڑی سی کا جل کھالیں۔ 2 بار روزانہ دن استعمال کریں۔

98 - کھانسی کا علاج۔

گرم دودھ میں شہد ملا کر پینے سے بلغم صاف ہو جاتی ہے۔

(2) نمک کے غرارے کرنے سے بھی فائدہ ہوتا ہے

(3) لسپرین کے غرارے کریں۔

(4) صبح دوپہر شام میں 2 چمچ شہد میں 2 دانے کالی مرچ ملا کر کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

(5) چھ سات میٹھے بادام کی گریاں رات کو بھگو کر رکھ دیں۔ صبح چھلکا اتار کر چینی اور مکھن کے ساتھ ملا کر آمیزہ بنائیں

(6) ذرا سی ملٹھی کھانے سے کھانسی کم ہو جاتی ہے

(7) کچا امرود چولہے پر بھون کر نمک میں ملا کر کھانے سے بھی

(8) دو پیاز آگ پر بھون لیں اور رگڑ کر پانی نکال کر ہم وزن شہد ملا کر صبح شام آمیزہ مریض کو دیں۔

99- لیکوریا -

کشتہ بیضہ مرغ کو 500 ایم جی کیپسول میں بھر کر صبح و شام دس دن تک لگاتار تازہ دودھ کے ساتھ کھائیں۔

100- جوڑوں کا درد 20 سالہ حکیم تجربہ

سنا مکی - جونتی سونٹھ گلو کی ہم وزن سفوف بنائیں

شہد کی مدد سے چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔ ایک گولی صبح ایک رات کو نیم گرم دودھ کے ساتھ کھائیں۔ ان شاء اللہ چند روز کے استعمال سے جوڑوں کے درد سے نجات ملے گی۔

101۔ سانس پھولنا ہمیشہ کے لیے ختم

تھوڑا سا کام کرنے سے سانس پھولتا ہے۔ سیڑھیاں چڑھنے سے بھی ہوتا ہے۔ یہ نسخہ چند دن استعمال کریں۔

(1) مصطگی رومی 3 تولہ۔ (2) سیاہ مرچ 3 تولہ۔
(3) کباب چینی 3 تولہ۔ ان سب کو باریک پیس کر چھوٹے کیپسول میں بھر لیں۔ دن میں 3 مرتبہ کھائیں۔

102۔ بال لمبے کرنے کا وظیفہ)

جوانی کی عمر میں بال موٹے ہوتے ہیں۔ جو بعد میں نسبتاً پتلے ہو جاتے ہیں۔ بال ایک حد تک بڑھنے کے بعد رک جاتے ہیں۔ اور کچھ عرصے بعد گر جاتے ہیں۔ بال کی عمر کم و بیش چار سال ہوتی ہے۔ کنگھی کرتے وقت اگر چند بال گر جائیں تو یہ کوئی تشویش کی بات نہیں ہے۔ لیکن اگر کنگھی میں بڑے بالوں کے ساتھ چھوٹے بال بھی نکل آئیں تو اسکا کوئی نہ کوئی

Memo No.
Date / /

Mo Tu We Th Fr Sa Su

سبب ضرور موجود ہے۔ جسکو بیماری کا نام دے سکتے ہیں۔ بالوں کے گرنے میں عموماً پہلی علامت خشکی ہوتی ہے۔ یہ خشکی ملاوٹی غذاؤں کے استعمال۔ تیز خوشبودار غیر خالص تیل۔ سر دھونے میں صابن کا استعمال۔ کھانے میں نمکین اور زیادہ چٹ پٹی چیزوں کے استعمال کی وجہ سے ہوتی ہے۔ ان چیزوں سے پرہیز ضروری ہے۔ اس کے لئے آسان وظیفہ یہ ہے

اَلْکَرِیْمُ الْخَاصُ وَالْمُفَاخَاتُ الْعَامُ۔ سو مرتبہ پڑھ کر اتنے پانی پر دم کریں۔ جس سے اچھی طرح سر دھل جائے۔ ہفتے میں تین بار اس طرح دم کئے ہوئے پانی سے سر دھوئیں۔ ان شاء اللہ بال گرنا بند ہو جائیں گے۔ اور گھنے بھی ہو جائیں گے۔ اس عمل کی مدت ایک ماہ ہے۔

نوٹ۔ یہ عمل خود کرنے یا کسی دوسرے کو لکھ کر دینے کی صورت میں دو روپیہ خیرات کر دیں۔ یا مرلقین سے عمل کریں

Mo Tu We Th Fr Sa Su

Memo No. ______
Date / /

103/- الرجی کا علاج: (تجربہ)

نیم کے پتے — آدھا کپ

نیم کے پھل

دونوں کو پیس کے چٹنی بنا کر دو کپ پانی میں ڈال کر۔ پکا کر چھان کر چائے کی طرح بنا کر صبح نہار منہ پی لیں۔ نہ چینی اور نہ نمک ملائیں۔ نہائیں بھی اور ۲ دفعہ چہرہ بھی دھولیں۔

دو یا چار دن کے بعد الرجی ختم۔ (سبق)

اور اپنے دن کا آغاز صدقہ سے کرو۔ اس دن تمہاری کوئی دعا رد نہیں ہوگی۔

104/- کھانسی کا علاج: ہر قسم

السی کے بیج — ۳ ٹیبل سپون

شہد

لیموں

ایک کپ پانی میں ~~لیموں~~ السی کے بیج ڈال کر پکائیں تو پانی کو چھان کر شہد اور لیموں ڈال کر ملائیں۔ خوراک: 1+1+1

رات کو سونے سے پہلے لیں

105 - پھٹکری اور نمک سے بالوں کا خاتمہ -

ایک کپ پانی میں آدھا کپ پھٹکری شامل کر کے اور نمک۔ لیموں کا
جوس شامل کر دیں۔ چولہے پر تیز آنچ پر رکھ کر پانچ منٹ پکائیں
مسکر کر کے نیم گرم ہونے پر استعمال کر دیں -

106 - بچے کی پیدائش پر تکلیف نہ ہونا -

اگر بچے کی پیدائش پر عورت کی رگ کا پھٹ معلوم ہو تو فوراً خوشبو پانی
مطلوبہ تھوڑی سی سنگھائیں۔ اگر عورت کمزور ہو تو طرح میوہ جات
پلانا بہت مفید ہے۔ پودینہ کو پانی میں جوش دے کر اس
پھٹکرنا درد عسر ولادت کو فوراً دور کرتا ہے۔ اس کے علاوہ
یاسمین جلا کر دھونی دیں۔ بابو سفید خشخاش پانی میں بھگو کر
تھوڑا سا پلائیں =

107 - ناشتہ میں صرف یہ چیز کھا کر سدا جوان

دیسی اپیل + سٹرابری 5 عدد
بادام 3 عدد

گرینڈر میں دیسی سٹرابری اور بادام کو ڈال کر اچھی طرح گرینڈر
کرلیں۔ اور روزانہ ناشتے میں کھائیں - حسین بنیں

Memo No. ____________
Date / /

Mo Tu We Th Fr Sa Su

108 ۔ قد بڑھانے کا نسخہ

گیارہ عدد کھجور گٹھلی نکال کر ایک گلاس دودھ میں
ملک شیک بنا کر استعمال کریں ۱ ماہ میں صبح و شام ۔

109 ۔ لیکوریا کا علاج دھنیا ۔

رات پانی کے ایک گلاس میں ایک چمچ دھنیا خشک
بھگو دیں ۔ خالی پیٹ اس کو پی جائیں ۔ ایک ہفتہ استعمال ۔
10 گرام سونٹھ ایک گلاس پانی میں ڈال کر اتنا پکالیں ۔ چوتھائی
پانی رہ جائے ۔ اس کے بعد چھان کر پی لیں ۔ 3 ہفتہ کا استعمال ۔
ایک گلاس پانی میں ½ چمچ میتھی دانہ ڈال کر آدھا گھنٹہ پکا کر
استعمال کریں ۔

110 ۔ شوگر کا علاج 70 سالہ بتایا ہوا

کوڑ تما ۔ ۱ پاؤ ۔ تخم سرس ۱ پاؤ ۔
گوند کیکر ۱ پاؤ ۔ ان کو باریک پیس کر روزانہ
ایک ماشہ حلوے کے ساتھ کھانا ہے ۔ سوجی کا حلوہ بنائیں ۔

111 ۔ الرجی کا علاج ۔ نزلہ زکام

گل بنفشہ ۱ پاؤ + عنبی کا پیالہ ۱ عدد

پانی حسب ضرورت۔

رات کو مٹی یا شیشے کے پیالے میں گل بنفشہ کے پھول
پانی میں بھگو دیں صبح چھان کر یہ پانی لیں۔

112۔ بال دوبارہ اگائیں۔

لہسن کی پوتھی املد اس کا رس لگائیں۔

113۔ نزلہ زکام کھانسی قبض۔

(1) دمہ کے مریض جو لاعلاج ہو گئے ہوں۔ دوائیاں کھا کھا کر
پریشان ہو گئے ہوں۔ دمہ چاہے کتنا ہی پرانا ہو جو لوگ دمہ
کی وجہ سے پمپ کا استعمال کرتے ہوں۔ سانس مشکل سے
آتا ہو۔ سینے میں گھٹن رہتی ہو۔ جو لوگ نزلہ کی وجہ سے اکثر
پریشان رہتے ہوں۔ جن افراد کو نزلہ گرتا ہو۔ جن کے بال سفید
ہو رہے ہوں۔ ڈسٹ الرجی ہو۔ جن کو کھانسی ہو۔ جن کو دائمی
قبض ہو۔ ان سب بیماریوں کا شافی علاج۔

نسخہ۔ (1) اطریفل زمانی ہمدرد (2) اطریفل اسطوخودوس
ہمدرد دونوں کو مکس کر کے اور ایک گھونٹ پانی لیں۔
رات کو سونے سے قبل استعمال کریں۔ پرہیز

۶ ماہ تک استعمال کریں۔

ترش، بادی، کھٹا، ٹھنڈی، دہی، کیلا، پراٹھا۔ ان چیزوں سے پرہیز کریں +

114 — کھانسی اور بلغم صرف ایک رات میں -

بادام کی گری 11 عدد۔ رات کو گرم توے پر بادام کی 11 گریاں اچھی طرح بھون لیں۔ جب لال ہو جائیں۔ تو نیم گرم کھالیں اور سو جائیں + احتیاط یہ ہے کہ کوئی چیز نہ کھائیں۔

115 — گلے کی خراب و خراش : کھانسی

کالی مرچ 5 عدد دانے وقفے وقفے سے چباتے رہیں۔

116 - بیٹے کی خواہش

گائے کا گوشت اور شمال کی جانب سونا۔

117 — کھانسی کا علاج (نہ کوئی شربت)

ایک کپ نیم گرم پانی میں شہد کے دو بڑے چمچ ڈال کر استعمال کریں + رات کو سونے سے قبل + سینے کی جکڑن دور ہوتی ہے + کھانسی دور ہوتی ہے۔ اور ہمیشہ کے لئے نجات ملتی ہے۔

دواخانہ حکیم عمران کمبوہ جی ٹی روڈ سیٹھی پلازہ
بازار نمبر 4 بالمقابل گیٹ نمبر 2 گورنمنٹ ہائیر سیکنڈری سکول
ڈھنگو پورہ موڑ گوجرانوالہ

Mo | Tu | We | Th | Fr | Sa | Su

Memo No.
Date

118 ۔ خشک کھانسی کا فوری علاج
پیشاب پیلے رنگ کا ۔ کھانسی وغیرہ ہو ۔
ست ملٹھی + گوند کتیرا + گاؤ زبان + گوند کیکر ۔ باریک پیس
کر دودھ گرم کے ہمراہ 15 استعمال کریں ۔ فوری اثر بہترین نسخہ ہے ۔
119 ۔ تالے اور پینسل اور پیمانے میں سوراخ کیوں ۔
تالے میں دھاگہ ڈالنے اور پیمانے کو لٹکانے میں ہوتا ہے ۔
120 ۔ اولاد کیلئے ۔ (حکیم عمران)
مردانہ بانجھ پن کے لیے ہے ۔ جراثیم کو طاقت ور بناتا ہے
مغز پالی پوٹا ۔
گری نکال کر سفوف بنائیں ۔ خالی کیپسول میں بھر کر
تیار کریں ۔ رات کو گرم دودھ کے ساتھ ۔
بہترین ہے ایک ماہ ۔ تلی چیزوں کا کھٹی چیزوں کا ۔
121 ۔ دل کے امراض سے بچنے کیلئے ۔
کولیسٹرول کا بڑھنا ۔ دل کے اٹیک ہونے کا سبب بنتا ہے
ان چیزوں کا استعمال کریں اگر آپ ورزش نہ کرنا ۔ غلط خوراک کا استعمال
(1) ہلدی ۔ کیرکنگ ٹیکسٹائل ۔ ایک کپ پانی کو ابال کر ۔ ایک چمچ ہلدی شہد ڈال

دوپہر کے کھانے کے بعد استعمال کریں۔

(۲) بادام۔ روزانہ بادام استعمال کریں۔ ۱۰ سے بارہ بادام رات
کو بھگو کر استعمال کریں۔

(۳) اورنج مالٹا کا جوس۔ وٹامن سی کا ہوتا۔ ایک سے دو گلاس۔

(۴) لہسن۔ ایک ڈلی خالی معدہ کریں۔

(۵) السی کے بیج۔ دل کی نالیوں کو صاف کرتا ہیں۔ ایک چمچ کھانا
کے بعد۔ دو لقموں تک۔

(۶) ادرک۔ روزانہ چائے بنائیں۔ ایک کپ۔ شہد ملا کر۔

122۔ ایک عادت بنائیں اور بیماریوں سے بچ جائیں۔
ہارٹ اٹیک۔ بلڈ پریشر۔ بی۔پی کا آسان علاج بتائیں۔

☆۔ دنیا بھر میں سب سے زیادہ اموات بھی ہارٹ اٹیک کے باعث
ہوتی ہیں۔ اور امراض قلب کا حملہ اکثر اس وقت ہوتا ہے۔ جب انسان
ہر لحاظ سے اپنے عروج کے دور سے گزر رہا ہوتا ہے۔ یعنی ۴۰ سے
۵۰ سال کی عمر کے درمیان کسی شعبے میں اور ہر ۱۰۰ میں سے
نصف افراد ہسپتال لے جانے سے قبل ہی خالق حقیقی

Memo No.
Date / /

سے جا ملتے ہیں۔

ہارٹ اٹیک کی 7 خاموش علامات

(1) کمر ہاتھوں یا سینے میں جلن۔ (2) سانس لینے میں مشکل۔
(3) سینے میں جلن۔ (4) معدے میں گڑبڑ۔
(5) گلے گردن یا جبڑے میں بے چینی۔ (6) زخم جو جلد ٹھیک نہ ہو
(7) پاؤں پہ سوجن۔

☆ = اس عادت میں صرف یہ ہے کہ آپ کو ہر روز کم از کم 500 سے 1000 ملی گرام وٹامن سی کا استعمال کرنا ہے۔ اسی لیئے ہمارے بزرگ کہتے ہیں۔ کہ آملہ ضرور استعمال کریں۔ ہر روز جو شخص 1 سے 3 آملہ کھائے گا۔ وہ کبھی بیمار نہیں ہوگا۔ کبھی اس کو دل کا مسئلہ نہیں ہوگا۔ اس کام کے لیئے آملہ اتنا مشہور ہے۔ کہ جو شخص ہر روز 1000 ملی گرام وٹامن سی کا استعمال کرتا ہے اس کو دل۔ بی پی۔ کولیسٹرول اور سٹروک جیسی پرابلم کا سامنا نہیں کرنا پڑتا۔ اور یہ استعمال ان مریضوں کے لیئے سب سے بہترین ہیں۔ وٹامن سی حاصل کرنے کے قدرتی سورس۔

☆ = آملہ۔ سنگترہ۔ جیسی مالٹا۔ لیموں پپیتا۔ لوکی مولی

Mo | Tu | We | Th | Fr | Sa | Su

Memo No. ________

Date / /

کے بیج - پتے دار سبزیاں آڑو - اور شملہ مرچ

یورک ایسڈ گاؤٹ کم کرنے کے گھریلو ٹوٹکے

☆ : چار گاجریں - ایک سیب - ایک انناس کا ٹکڑا - 30 گرام سٹرابیری اور ایک لیموں کا رس مکس کریں۔ ہر صبح خالی پیٹ یہ مشروب پئیں - اور اگر زیادہ مسئلہ در پیش ہو تو رات کو سونے سے پہلے بھی لیا جا سکتا ہے۔

☆ - ایک لیٹر پانی میں آدھا پیاز کو تین منٹ تک ابال کر پانچ منٹ تک ٹھنڈا ہونے کے بعد پئیں - یہ مشروب دن میں تین بار استعمال کریں - اگر ذائقہ اچھا نہ لگے تو اس میں شہد بھی ملایا جا سکتا ہے

☆ - ایک مکئی کی چھلی ایک گلاس پانی میں ڈال کر 10 منٹ تک ابالیں - ٹھنڈا ہونے پر پانی کو چھان کر پی لیں۔ یہ مشروب دن میں تین بار استعمال کریں -

☆ : ٹماٹر کو پیس اور اس کا جوس پی لیں - اپنے کھانے میں ٹماٹروں کی مقدار کو بھی بڑھایا جا سکتا ہے -

Memo No.
Date / /

123 - گردے ناکارہ ہونے کی وہ 5 علامات جنہیں جان کر آپ بڑے نقصان سے بچ سکتے ہیں۔

اللہ تعالیٰ نے انسان کو دو گردوں سے نوازا ہے۔ یہ اصل میں غدود ہوتے ہیں۔ پسلیوں کے نیچے۔ پیٹ کی طرف۔ کمر میں دائیں اور بائیں طرف واقع ہوتے ہیں۔ گردہ 11 سینٹی میٹر لمبا۔ کم و بیش 7 سینٹی میٹر چوڑا اور 2 یا 3 سینٹی میٹر موٹا ہوتا ہے۔ ہر گردہ میں 10 لاکھ سے زائد نالی دار غدود نیفران۔ یا فلٹر (چھلنی) ہوتے ہیں۔ گردوں میں ایک اندازے کے مطابق 24 گھنٹوں کے دوران 1500 لیٹر خون گزرتا ہے۔

☆

گردوں کا مرض ایک موذی بیماری ہے۔ اور اگر انسان کے گردے فیل ہو جائیں۔ تو اسے ڈائلیسز جیسے تکلیف دہ مرحلے سے گزرنا پڑتا ہے۔ گردے یکدم ناکارہ نہیں ہوتے بلکہ اس کی کئی نشانیاں پہلے ہی نمودار ہونے لگتی ہیں۔ لیکن ہم اپنی لاعلمی میں انہیں نظر انداز کر دیتے ہیں۔ ہم آپ کو 5 اہم علامات سے آگاہ کر رہے ہیں۔

Memo No. ______
Date / /

Mo Tu We Th Fr Sa Su

☆ = کمر کے نچلے حصے میں درد = یہ گردوں کی بیماری کی سب سے بڑی نشانی ہے جس میں کمر کے نچلے حصے میں درد ہوتا ہے۔ یہ درد ایک جانب یا دونوں اطراف میں ہو سکتا ہے۔ اگر رات میں نیند سے بیدار ہونے کے بعد پیشاب کرتے ہوئے درد ہو تو یہ ایک خطرناک علامت ہے لہٰذا اسے سنجیدہ لیں۔

☆ = خشک جلد اور خارش =

گردوں میں خرابی کی وجہ سے خون میں فاسد مادے اکٹھے ہوتے رہتے ہیں۔ جو کہ جلد پر ظاہر ہوتے ہیں۔ ایسی صورت میں جلد پر خارش، خراش اور خشکی ہو سکتی ہے۔ اگر آپ اس پر کریم لگاتے ہیں تب بھی اس سے خشکی نہیں جاتی اور مسائل بڑھتے رہتے ہیں

☆ = پیشاب کی رنگت میں تبدیلی =

اگر آپ کا پیشاب بلبلوں والا۔ اس میں خون آئے اس کا رنگ سیاہ ہو جائے یا بار بار پیشاب آنے لگے تو یہ بھی گردوں میں خرابی کی وجہ سے ہے

☆ = تھکاوٹ اور کمزوری

ہمارے گردے ایک ہارمون (Erythropoietin) خارج

Memo No.
Date / /

کرتے ہیں۔ جن کی وجہ سے سرخ خلیوں کی مقدار متوازن رہتی ہے۔ سرخ خلیوں کی وجہ سے جسم میں آکسیجن مہیا کی جاتی ہے۔ لیکن گردوں کی بیماری کی صورت میں ایسا نہیں ہوتا۔ اور جسم کے اعضاء کو آکسیجن کی مناسب مقدار نہیں ملتی۔ اور انسان تھکاوٹ اور کمزوری کا شکار رہنے لگتا ہے۔

☆ جسم کے مختلف اعضاء میں سوجن

گردوں میں خرابی کی وجہ سے جسم سے فاسد مادے نہیں نکلتے اور جسم میں ہی رہنے لگتے ہیں۔ جس کی وجہ سے انسانی اعضاء جیسے ہاتھ پاؤں گھٹنے اور پاؤں سوجن کا شکار ہو جاتے ہیں۔

124 = خالی پیٹ گرم پانی۔

اگر آپ صبح نہار منہ گرم پانی کا ایک گلاس استعمال کرتے ہیں۔ تو آپ کو کیا کیا فائدے ملتے ہیں۔

زیادہ تر لوگ اپنے دن کی شروعات رنگ برنگ چائے یا کافی سے کرتے ہیں۔ بہت کم لوگ ایسے ہوتے ہیں۔

اپنے دن کی شروعات ایک گلاس نیم گرم پانی سے کرتے ہیں۔
اس سے سبھی واقف ہیں کہ صبح خالی پیٹ پانی پینا کے بے شمار
فوائد ہیں۔ پانی کا استعمال صحت مند زندگی کے لئے بہت زیادہ
ضروری ہوتا ہے۔ ہماری باڈی کے تمام نظام کو ہر اہم فنکشننگ
کے لئے پانی درست مقدار کی ضرورت ہوتی ہے۔ روزانہ ایک
گلاس نیم گرم پانی کا استعمال خالی پیٹ ہاضمے کے نظام
کو درست کرتا ہے۔ اور آپ کے میٹابولیزم کو درست
کرتا ہے۔ اور جسم سے زہریلے مادے نکالنے میں بھی مدد
کرتا ہے۔ بہت زیادہ ضروری ہوتا ہے۔ آج ہم آپ کو پانی
سے حاصل ہونے والے بہترین فائدوں کے بارے میں بتا رہے ہیں۔

☆ ہماری خوراک کی وجہ سے ہمارے جسم کے اندر بہت
سارے زہریلے مادے جمع ہو جاتے ہیں۔ صبح ایک گلاس نیم گرم پانی
کا استعمال آپ کو اس مسئلے سے چھٹکارہ دے سکتا ہے
ایک گلاس ٹھنڈا پانی استعمال کرنے کی بجائے۔ ایک گلاس نیم گرم
پانی کا استعمال کرتے ہیں تو اس سے آپ کا نظام ہاضمہ
بہتر ہوتا ہے، اور آپ کے جسم سے فاضل مادوں کو باہر

Mo | Tu | We | Th | Fr | Sa | Su

Memo No. ______

Date / /

نکالنے میں بھی مدد ملتی ہے

☆ - صبح نیم گرم ایک گلاس پانی کا استعمال۔ اور آپ کے باڈی کے
نظام کو بھی بہتر بناتا ہے۔ دل کی بیماریوں کو بھی ختم کرتا ہے۔

☆ - صبح اٹھتے وقت کمزوری کی وجہ سے محسوس ہونے والے
درد کو ختم کرنے کیلئے - ایک گلاس نیم گرم پانی کا استعمال بہت
زیادہ فائدہ مند ہوتا ہے۔

☆ - وزن کو کم کرنے کے لئے، اور جسم سے چربی کو پگھلانے کیلئے
نیم گرم پانی بہت زیادہ فائدہ مند ہوتا ہے، باڈی کے ٹمپریچر کو
برابر رکھتا ہے۔ اس سے آپ کا جسم ایکٹو رہتا ہے۔

☆ - گردوں کیلئے بھی فائدہ مند ہے - پیراسٹالٹ لیتے
میں مدد دیتا ہے۔

☆ - بلڈ کولیشن بہتر بنانے کے ساتھ ساتھ، یہ خون کے
اندر زہریلے مادے پیدا ہونے والے کو بھی باہر نکالتا ہے - اور خون
میں نئے ریڈ بلڈ سیلز بنانے میں بھی مددگار ہوتا ہے۔

☆ - یہ جسم کے پھوڑے پھنسی اور کیل مہاسے کیلئے بھی
فائدہ مند ہے۔

Memo No.
Date / /

☆ جسم کو تندرست رکھنے کیلئے ایک گلاس نیم گرم پانی کا استعمال۔
آپ کے خون کے ریڈ بلڈ سیلز کی تعداد بڑھتی ہے، اس سے آپ
کو بیماریوں سے لڑنے میں بھی مدد ملتی ہے۔ پانی بیماری کی صحت
مند زندگی کے لیے بہت زیادہ ضروری ہے۔ آپ نیم گرم ایک گلاس
پانی کا استعمال محفلی کی روٹین میں شامل کر دیں۔

125- ہارٹ اٹیک کا دیسی نسخہ:

جن کا بلڈ پریشر سے سانس پھولتا ہے۔ یا دل کی دھڑکن
تیز ہوتی ہے۔

طریقہ: شہد اور دارچینی کا پوڈر برابر مقدار لے کر پیسٹ
بنالیں۔ اور ناشتے میں اس کو جیم کے طور پر استعمال کرنے
کی عادت بنالیں۔ کولیسٹرول کم ہوگا۔ سانس بھی بہتر
ہوگا۔

///

126۔ بند رگ کو کھولنا:

جسم میں کسی بھی بند رگ کو کھولنا۔

1- دارچینی 1 گرام۔ کالی مرچ 10 گرام۔

Memo No.
Date / /

(3) شنیر پستہ ۱۰ گرام — (4) خربوزے کے بیج ۱۰ گرام

(5) مصری ۱۰ گرام — (6) اخروٹ کی گری ۱۰ گرام۔

(7) السی کے بیج ۱۰ گرام

ان سب چیزوں کو پاؤڈر بنا لیں دس پڑیاں بنا لیں۔ ایک پڑی روزانہ صبح خالی معدہ نیم گرم پانی سے لینی ہے۔ ایک گھنٹے تک کچھ نہ کھائیں نہ پئیں۔ سارے جسم میں کوئی بھی رگ بند کھل جائے گی۔ ہارٹ اٹیک نہ ہوگا۔

127- بے اولاد لوگوں کے لیے۔

گوند کتیرا - کوزہ مصری - بہی دانہ۔ تینوں کو ہم وزن لے کر پیس کر ایک چمچ صبح و شام دودھ کے ہمراہ خالی پیٹ استعمال کریں۔ دو گھنٹے بعد کھانا کھائیں۔ گرم غذاؤں کا استعمال زیادہ کر دیں۔ ہر طرح کا پرہیز ہے۔

128- دمہ کا علاج

کنڈیاری ایک بوٹی ہے۔ اس کو سبز کو لے کر ایک پاؤ میں ڈیڑھ کلو پانی ابال کر ایک پاؤ رہ جائے پر جوشاندہ رہ جائے۔ ایک چمچ شہد ڈال کر استعمال

Mo | Tu | We | Th | Fr | Sa | Su

Memo No. ____________
Date / /

ایک چمچ السی جوشاندہ کا اور آدھا چمچ شہد کا ملا کر
صبح کھانا کھانے کے دو گھنٹے کے بعد شام کو بھی کھانے
کھانا کے بعد پانی کو ہلکا سا نیم گرم کر لیں تو بہتر ہے
چند دن استعمال کریں یہ کھانسی کے لیے بھی مفید ہے۔

129۔ کلونجی کے فائدے۔

1۔ جسم کی ہر دردیں بھی دور ہو جاتی ہے۔ کلونجی کا استعمال
کئی طرح کے نسخوں میں کیا جاتا ہے۔ عرق یا دور کرتی ہے پوری
زندگی صحت مند رہتا ہے۔ بخری سے بخری بیماری بھی دور ہو جاتی
ہے۔

2۔ قبض کو بھی دور کرتی ہے۔ 3۔ گیس کو بھی دور کرتی ہے غلط کھانا
کھانے سے بھی گیس بنتا ہے۔ سر درد کو بھی دور کرتی ہے۔
دمہ کو بھی دور کرتی ہے۔ بالوں کے مسائل کو بھی دور کرتی ہے۔
100 گرام کلونجی۔ دو لیٹر پانی میں ابال کر۔ اور اس پانی سے
بالوں کو دھو لیں۔ ہر مرض کے لیے فائدہ مند ہے۔ صحت بھری
زندگی ملتی ہے۔

Ali

Memo No. ____________
Date / /

130 — ناک کی ہڈی کا بڑھنا۔

(1) دن میں ایک مرتبہ دو عدد الائچی اور ایک عدد اخروٹ کا مغز چبا کر کھائیں۔

(2) کسی برتن میں پانی شامل کر کے اس میں تین عدد الائچی تین عدد لونگ اور چھوٹا سا ٹکڑا ادرک شامل کر کے قہوہ بنائیں اور دن میں دو مرتبہ پئیں۔

درد گردہ کیلئے

CLEARSTONE DROPS

یہ دوا گردے میں پتھری کیلئے ہے۔ صرف ۲۴ گھنٹوں میں

16 ملی میٹر پتھر پگھل کر جاتا ہے۔

الرجی اور ہومیو علاج

الرجی کی تعریف تاریخ وجوہات علامات اور الرجی کا ہومیو پیتھک سے پرمننٹ علاج

(نوٹ) یہ پوری دنیا میں پہلی اور منفرد رپورٹ ہے جس میں 27 سالہ مطالعہ تحقیق اور ہومیو پیتھک کے تجربات پر مشتمل ہے۔ لیکن اس سے فائدہ صرف وہی ڈاکٹر اٹھا سکیں گے۔ جو اس کو شروع سے آخر تک پڑھیں گے۔

الرجی کی تاریخ:

دنیا میں الرجی کا سب سے پہلا ذکر کلیمینس وان پرکٹ نے 1906 میں کیا لفظ الرجی دو یونانی الفاظ (allos) یعنی other اور دوسرا (ergon) جس کے معنی work کے ہیں۔ پوری دنیا میں ایسی تمام بیماریوں کو الرجی کا نام دیا گیا ہے۔ جو زیادہ حساسیت کے طور پر بار بار پیدا ہوں۔ چونکہ یہ ساری گڑبڑ امیون سسٹم میں خرابی

سے پیدا ہوتی ہے۔

یہ ٹیومر چار اقسام کی ہے۔ الرجی میں امیونوگلوبن ای (E = LgE) کا بہت عمل دخل ہے۔ اور بتانے والے کا نام کیمی شیبچ ہے۔ جنہوں نے 1960ء میں یہ حقیقت ثابت کی تھی۔ اور 1963 میں فلپ گیل اور روبن کومبس نے سب کچھ تجربات سے ثابت کر دیا۔ الرجی میں ہمارے جسم میں ہوتا کیا ہے۔

الرجی سے ہمارے جسم میں الرجن (اس ذرہ کا نام ہے جو ہمارے جسم میں الرجی پیدا کرتا ہے۔) جسم اس کے خلاف انٹی باڈی بناتا ہے۔ اینٹی باڈی خون میں موجود سفید خلیات سے چپک جاتی ہے۔ اور دوبارہ جب جسم اس چیز سے متاثر ہوتا ہے۔ تو الرجن انٹی باڈی سے جڑ جاتا ہے۔ اور جسم میں موجود (Mealaliators) جسم میں موجود طاقتور سفارت کنندگان جنہیں ہم قوت مدافعت کہہ سکتے ہیں۔ باہر نکال دیتا ہے۔ جس سے الرجی کی علامات ظاہر ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ الرجی دراصل پھول گھاس پھپھوندی دھول دھواں پرندے کے پروں کیمیکل خوراک اور

Memo No.
Date / /

میٹریسں وغیرہ میں موجود ہوتے ہیں۔ اور ہمارے جسم میں داخل ہو کر ہمیں الرجی میں مبتلا کر دیتے ہیں۔

ایک اور وجہ موروثی الرجی ہے۔ ایک اندازے کے مطابق کل دنیا کا چوتھائی حصہ اس میں مبتلا ہے۔ ماں باپ میں سے کسی ایک کو الرجی ہو تو 50% اور اگر دونوں کو ہو تو 70% اولاد کو الرجی ہوتی ہے۔ اس بیماری میں اینٹی باڈیز (Mest Cells) سے چپک کر خون میں مختلف کیمیکلز خارج (Mest Cell) کرتا ہے۔ جس سے الرجی کی علامات ظاہر ہونے لگتی ہے۔

الرجی کی شدت کے لحاظ سے تین بڑی اقسام یا درجات ہیں۔

(1) Mild Symptoms

جلد پر خارش سے نشان پڑنا۔

آنکھوں سے پانی یا خارش

ناک کی بندش

(2) Moderate Symptoms

چھینکیں اور ناک کا بہنا۔

سانس لینے میں دقت یا خارش

Memo No.
Date / /

Mo Tu We Th Fr Sa Su

Saves or Dangerous (3)

ذہنی ابتری

اسہال

متلی اور قے

اینٹھن مروڑ اور پیٹ درد

(1) الرجی کی اقسام = اینٹی باڈی الرجی۔ انسانی جسم میں اس کی مندرجہ ذیل چار اقسام ہیں (IgE . IgG . IgD . IgA) ان میں کچھ تو مختلف زہریلے سے جسم میں داخل ہونے سے اور کچھ لوگ جو موروثی ہوں۔ ان میں الرجی کی علامات (IgE) بہت زیادہ پیٹ بھر کر کھانے سے پیدا ہونے لگتی ہے۔ اس بات سے اسلام میں بھوک رکھ کر کھانے کا حکم تمام مذاہب میں اسلام کی برتری ثابت کرتی ہے۔

(2) سیلولر الرجی۔ یہ الرجی جسم میں حد سے زائد لمفوسائٹ پیدا ہو جانے سے الرجی کی علامات پیدا ہو جاتی ہیں۔

Mo | Tu | We | Th | Fr | Sa | Su

Memo No. ____________
Date / /

الرجی پیدا کرنے والے اسباب ـــ

(1) موروثی الرجی۔

(2) ادویاتی "

(3) پولن "

(4) جانوروں سے "

(5) ربڑ / لیٹیکس "

(6) سورج سے الرجی۔

(7) غذائی الرجی۔

(8) کیڑے مکوڑوں کے ڈنگ سے الرجی۔

(9) کاسمیٹکس سے الرجی۔

(10) مولڈ الرجی (فنگس کی قسم)

(11) دھول مٹی سے الرجی۔

(12) اور ان کا علاج ہومیو (علامات کے مطابق)

(نوٹ)

الرجی کے لئے تجویز کی گئی میڈیسن کو استعمال سے پہلے
مزاج جنس عمر کے ساتھ ساتھ موڈیلیٹیز ذہنی

اور باقی تمام علامات کے مجموعہ کے مطابق اچھی طرح جانچ
لینا مکمل شفا کی ضمانت ہو گا۔

(1) زرد بخار (ٹائیفائیڈ) امبروسیا آرٹیمیسیا 200 سے 1M)

(2) گندم سے الرجی (سوراٹینم 200 سے 1M)

(3) چینی یا گڑ سے بسیکلیارم 30 سے 200

(4) دودھ سے الرجی آرٹیکا یورینس 200 سے Q

(5) انڈے سے الرجی فیوم میٹ 30 سے 200

(6) شراب سے الرجی سلفر 200 سے 1M

(7) اینٹی بائیوٹک ادویات سے الرجی سلفر 200 سے 1M

(8) الرجی کا پھیپھڑوں پر اثر (ارجنٹم نائٹریکم 30 سے 200)

(9) دھول اور گرد سے الرجی ڈسٹ 200

(10) الرجی سے دمہ ٹیوبرکولینیم CM ایک ڈوز دے
کر 3 دن انتظار کرے۔ پھر آرسینکم البم 200 صبح
کو اپیکاک 30 دوپہر۔ اینٹی مونیم ٹارٹ 30 رات کو
ایک ماہ بعد پوٹنسی بڑھا دیں۔ اور اسی طرح ڈوز کی پاور اور
ٹائم بڑھا دیں۔

Mo Tu We Th Fr Sa Su

Memo No. ______
Date / /

(11) الرجی سے دھپڑ پڑیں آرٹیکا Q

ڈورک الرجی ادویاتی الرجی سلفر (200 سے 1M)

انجکشن اور ویکسین کے لئے تھوجا (200 سے 1M)

دوسری ادویات کی الرجی نکس کاربو وجیکا اور سلفر
بہترین ثابت ہوتی ہیں۔

پولن الرجی اس کو میں طلبہ کی سہولت کے لیے دو حصوں میں
تقسیم کروں گا۔

(1) موسمی یا سیزنل جیسے فروری سے مارچ کا مہینے میں پھول
اور گھاس وغیرہ

(2) دائمی یا پیرینیل اس میں بے فیور وغیرہ۔

پولن الرجی ایلیم سیپا ~~[illegible]~~ آرسینکم آئیوڈیم 30
ارنڈو 200 (بے فیور) سینگونیریا 30 سے 200
پھولوں سے خوشبو سے ٹیوبرکولینیم 200 سے 1M
سے کم دو سال تک = سردی سے الرجی۔ بسورانیم 200
سباڈیلا 30۔ دمہ بخار سلفر 30 سے 200 انڈوں
مکھن جانوروں کی چربی مچھلی سے الرجی۔ اور بخار کا بلی)

Memo No.
Date / /

Mo Tu We Th Fr Sa Su

سٹیفی سیگریا زکام چھینکوں سے جلن ناک میں۔ سپیا 30
سے 200 ۔ صبح بستر سے چھینکیں (سٹکٹا - برانکائٹس)
(کالی بائیکرومیم گلا) نیفتھالین 3x30 سے ہر قسم زکام بخار چھینکیں
آشوب چشم پولن 200 ہر چار دن بعد اینٹرکرنٹ کے
طور پر

الرجی کا علاج انسانی عضو کے حساب سے ۔

۷۸۶

معجون شاہی

72/B حکیم محمد رمضان 0307-4704233

(1) مربہ گاجر ½ کلو (2) مربہ سیب ½ کلو

(3) مربہ بہی دانہ ½ کلو (4) مربہ آملہ ½ کلو

طباشیر نقرہ 100 گرام ورق چاندی 200 ورق اصلی نمبر 666

کشتہ چاندی 1 تولہ۔ (اشرف والوں کا)

کشتہ عقیق " "

کشتہ مرجان " "

کشتہ قلعی " "

روغن بادام 200 گرام "

طریقہ: سب مربوں کو ٹیک جان کر کے باقی تمام اشیاء کو ملا کر رکھ لیں اور صبح خالی پیٹ ایک ساتھ کھالیا۔ چمچ اندر اسکو سوتے وقت کھالیں۔ ان شاء اللہ کمی خون کے لئے لاجواب ہے۔

Mo | Tu | We | Th | Fr | Sa | Su

Memo No. ________
Date / /

الرجی نزلہ زکام کھانسی

(1) لونگ 1 تولہ۔
(2) جلوتری 2 تولہ
(3) دارچینی 3 تولہ۔

تینوں چیزوں کو باریک سفوف بنا کر کیپسول 500 میں دوپہر صبح شام تازہ پانی کے ساتھ چائے کی پتی میں ڈال کر استعمال کریں (از حکیم محمد رمضان)

حمل کیلئے

(1) طباشیر - (2) الائچی 3 - مصری 4 - چھلکا آلو بخارا املی انار دانہ سے پانی کے ساتھ نہار منہ مکھن کے ساتھ استعمال کریں۔

بہ ارشاد ۳ ماہ سے بیٹا پیدا ہوگا

Mo | Tu | We | Th | Fr | Sa | Su

Memo No. ____________
Date / /

معدہ کیلئے

اطریفل کشنیز ۱ ڈبہ۔

اطریفل اسطخودوس ۱ ڈبی۔

جوارش کمونی ۱ ڈبی

تینوں کو مکس کر کے ½ چمچ صبح شام ہمراہ دودھ کے

استعمال کریں۔ (میاں واصف)

ہومیوپیتھک دوا کھانسی

IPECACUANHA 200

اپی کاک

متلی ملیریا بخار کونین بلغم کا اکٹھا کرنا کھانسی و خسرہ

دمہ کے لیے کالی کھانسی پیٹ درد

کیوپرم - میٹیلکم آرنیٹ - ارسنک البم

چائنہ نکس اومیکا۔

طاقت کا خزانہ

GINSENG Q

کمر درد - ہچکی - گردن کا درد سر درد اکسیر ہے
گلے میں سوزش فوراً شفا پیٹ کا درد امضائے تناسل

خارش خشک

(1) گندھک آملہ سار 20 گرام
2 کالی زیری 20 گرام
3- برگ نیم 20 گرام
4- گیرو سرخ 20 گرام
5- افسنتین 20 گرام

سفوف بنا کر پانچ صد ملی گرام
پانی کے ساتھ ایک ماہ 1+1+1

Memo No. ________
Date / /

شوگر کا علاج

ACID PHOS Q

کھانے کے دوران استعمال کریں۔

کرونا کیلیے

آرسینک البم 30 بہترین دوا ہے۔

کرشمات ہومیوپیتھک دوا

سینے کی جکڑن بلغم سانس میں دقت سیٹی جیسے کی آواز ہو۔
دمہ جیسی علامات ہو تو

Antimonium tart 30

Ipecac 30

معدے اور گیس کیلئے

Morimga olebera a

حمل کا بلڈ

سنگھاڑے خشک مصری کوزہ دونوں کو ہم وزن لے کر پیس کر صبح شام خالی پیٹ شربت انجبار یا شربت بزوری۔ یا شربت فولاد نقرئی یا دودھ کے ساتھ انشاءاللہ فائدہ ہو گا

(۱) گندم - بوری سیپ کہربا موصلی

(ایک ماشہ پانی کے ساتھ چار ہفتے)

Memo No. ______
Date / /

معدہ کیلئے

بابڑنگ نمک سیاہ ہرڑ سبز - سہاگہ سفید

فلفل سیاہ - زنجبیل بھیڑ کے چھلکے جنگ ہرڑ

نوشادر پھٹکڑی ریوند خطائی کچور

برابر مقدار آدھا چمچ کھانے کے بعد -

بغیر اپریشن کے اولاد

بادام گری ۱ پاؤ آدھا کلو دودھ گرام

گائے کا گھی نارمل استعمال کریں -

Mo | Tu | We | Th | Fr | Sa | Su

Memo No. ______________
Date / /

فقیر حسین 365 (برائے قبض)

سقمونیا ا تولہ ا نڈھا

بادام روغن ،،

گلقند ½ کلو ۔

سفوف معین الحمل:۔ جس سے بعض مایوس شدہ مستورات حاملہ ہو گئیں۔
نشارہ عاج ۸ تولہ۔ مصطگی۔ میعہ سائلہ۔ دارچینی۔ سنبل الطیب ہر ایک ایک تولہ۔ عود قماری سعد کوفی۔ خار خسک۔ قرنفل۔ پوست ترنج ہر ایک ۔ ۱ ماشہ۔ ساذج ہندی۔ گل سرخ۔ عود صلیب ہر ایک ۷ ماشہ۔ سب کو کوٹ پیس کر سفوف بنائیں۔
طہر سے پاک ہو کر عورت ۳ ماشہ یہ سفوف ایک پیڑا کے ہمراہ آمیختہ کر کے صبح دودھ کے ہمراہ پھانک لے۔ تین روز کھانے کے بعد خاوند سے مقاربت کرے۔ ہر ماہ طہر کے بعد صرف تین روز تک کھلائیں۔ انشاء اللہ عورت اوّل یا دوم یا سوم ماہ میں حاملہ ہو جائے گی۔
نکتہ:۔ واضح رہے کہ ایک ماہ ایسا ہوتا ہے۔ جسے بارآور کہتے ہیں۔ اس میں عورت حاملہ ہو سکتی ہے۔ دوسرا ماہ غیر بارآور یا خالی ہوتا ہے۔ اس میں عورت کو حمل نہیں ٹھہرتا۔ پس یہ سفوف اگر ایسے مہینہ میں کھایا جائے۔ کہ وہ بارآور تو تھا۔ مگر اسباب کا دفعیہ پورے طور پر نہ ہوا۔ اور اگلا خالی تھا۔ تو نتیجہ تیسرے ماہ ظاہر ہو گا۔ یا ایسے مہینہ میں شروع کیا گیا۔ کہ وہ خالی تھا۔ تو نتیجہ دوسرے یا چوتھے مہینہ ظاہر ہو گا۔ یاد رہے کہ حمل یا تو حیض سے فارغ ہونے کے بعد ایک ہفتہ کے اندر قرار پاتا ہے۔ یا حیض آنے سے پہلے ایک ہفتہ میں۔ اور ان میں بھی خصوصاً تیسرا۔ چوتھا اور پانچواں دن ایسا ہوتا ہے۔ کہ عورت میں حاملہ ہونے کی استعداد زیادہ ہوتی ہے۔ پس ان دنوں سے فائدہ اٹھائیں۔ اس کے درمیانی ایّام خالی ہوتے ہیں۔ پھر یہ بھی دیکھا گیا تھا۔ کہ اگر طہر کے بعد پہلے ہفتہ میں حمل قرار پاتا ہے۔ اور خصوصاً وہ ایّام چاندراتوں کے ہیں۔ تو عموماً لڑکا تولد ہوتا ہے۔ اور اگر آخری ہفتہ میں حمل ہوا ہے۔ تو عموماً لڑکی۔ چونکہ نطفہ مرد اور عورت کی منی کی آمیزش سے قرار پاتا ہے۔ اس لیے دونوں میں سے جس کی منی اقوٰی اور اغلب ہوتی ہے اسی کے مطابق اولاد ہوتی ہے۔ رحم میں دو تھیلیاں ہوتی ہیں۔ ایک دائیں طرف۔ ایک بائیں طرف ایک قوی اور دوسری ضعیف۔ اگر عورت کی دائیں جانب قوی ہے۔ تو اس کو زیادہ لڑکیاں ہوں گی۔ خصوصاً پہلے حمل میں لڑکی ہو گی۔ کیونکہ نطفہ اس کی بائیں جانب کی تھیلی میں قرار پائے گا۔ اور اگر عورت کی بائیں جانب قوی ہے۔ تو اُسے لڑکے زیادہ ہوں گے۔ خصوصاً اوّل حمل میں لڑکا ہو گا۔ کیونکہ نطفہ اس کی دائیں جانب کی تھیلی میں قرار پائے گا۔ علیٰ ہذا اگر مرد کی دائیں جانب قوی ہے

تو اس کے ہاں عموماً لڑکے ہوں گے۔ بشرطیکہ اس کی بیوی کی بائیں جانب قوی ہو۔ اور جس مرد کی بائیں جانب قوی ہوگی اس کے ہاں عموماً لڑکیاں۔ اگر عورت کی دائیں جانب قوی ہے اور مرد کی بائیں۔ تو اسے اوّل حمل میں لڑکی ہوگی۔ جو کہ بکثرت لڑکیاں ہوں گی۔ اور اگر زن و شوہر دونوں کی قوی جانب ایک ہی ہے۔ تو جس کی قوت اضافی طور پر قوی اور غالب ہوگی۔ اسی کے موافق اولاد لڑکا یا لڑکی پیدا ہوگی۔

سفوف معین حمل:۔ یہ بھی واقعی مفید ہے۔ جناب حکیم عبدالقادر صاحب انصاری کا آزمودہ ہے آرد گندم بریاں۔ آرد نخود بریاں ہر ایک ۵ تولہ۔ بہمن سرخ و سفید۔ تودری سرخ و زرد۔ ہر ایک ۶ ماشہ۔ ثعلب مصری۔ شقاقل مصری۔ موصلی سفید و سیاہ ہر ایک ۲ تولہ۔ موصلی سنبل ۱ تولہ۔ خرما۔ ستاور ہر ایک ۲ تولہ۔ اندرجو شیریں۔ تالمکھانہ۔ ہر ایک ۶ ماشہ۔ برادہ دندان فیل ۸ تولہ۔ شکر سفید ۳ ۱/۴ تولہ۔ کوٹ پیس کر سفوف بنائیں۔ طہر سے پاک ہو کر عورت تین روز تک روزانہ صبح ۳ ماشہ ہمراہ شیر کھائے۔ مرد بھی چند روز تک روز ۷ ماشہ ہمراہ شیر کھلائے۔ تاکہ قوتِ باہ تمام پیدا ہو کر باعث استقرار حمل ہو۔ مرد کے نسخہ میں برادہ دندانِ فیل نہ ڈالیں۔

سفوف معین الحمل:۔

کنگھی گھاس۔ ناگیسر۔ زیرہ سفید۔ تخم کٹائی کلاں۔ مصری ہر ایک ۷ ماشہ۔ کوٹ پیس کر سفوف بنائیں۔

بعد از فراغ حیض چند روز تک یہ سفوف بقدر ۲ ماشہ۔ بیچ میں ایک دانہ مردار ید ناسفتہ اور ایک دانہ شب لگی رکھ کر ہمراہ شیر گاؤ کھلائیں۔ بعد میں مجامعت کریں۔

سفوف قاطع عقم عقیم۔

شولگی۔ کاگ جنگی۔ برادہ دندان فیل۔ ناگیسر ہر ایک ایک تولہ۔ مرجان محلول۔ مرداریدمحلول۔ ہر ایک ایک ماشہ۔ کوٹ پیس کر سفوف بنائیں۔

خوراک:۔ ۳ ماشہ ایکعدد پیڑا میں آمیختہ کر کے ایکعدد حب حمل۔ (جس کا نسخہ ذیل میں درج ہے) بیچ میں رکھ کر شیر مادہ گاؤ تازہ کے ہمراہ صبح پھانک لے۔ تین روز کھا کر پھر مقاربت کرے۔

حب حمل:۔ مشک ۲ رتی۔ افیون۔ جائفل۔ زعفران ہر ایک ایک ماشہ۔ تخم بھنگ ۱۔ ماشہ

سپاری گجراتی ۳ عدد۔ لونگ ۴ عدد۔ قندسیاہ کہنہ ۳۰ ماشہ۔ کوٹ پیس کر قندسیاہ کے ہمراہ ملاکر اور شہد بقدر ضرورت اضافہ کرکے گولی بقدر نخود بنائیں۔

خوراک:۔ ایک گولی طہر کے بعد تین روز تک خواہ سفوف قاطع عقم عقیمہ کے ہمراہ خواہ صرف یہ گولی دُودھ کے ہمراہ کھلائیں۔ کہتے ہیں کہ بیس سال کی بانجھ عورت اس سے حاملہ ہو جاتی ہے۔

نوٹ:۔ بعض اطباء تخم بھنگ کی بجائے روغن بھنگ ڈالتے ہیں۔ مگر تخم بھنگ ہی بہتر ہیں۔

معجون معین الحمل: ۔ جس کے ہاں لڑکیاں ہی پیدا ہوتی ہوں۔ انشاء اللہ اس معجون کے کھانے سے لڑکا پیدا ہوگا۔

ستاور، اتولہ۔ تالمکھانہ۔ ریش برگد۔ ریش پیپل ہر ایک ۵ تولہ۔ ناف بچہ بُز نر ایک عدد۔ جدوار ایکتولہ۔ برادہ ہاتھی دانت ۳ تولہ۔ زعفران ۶ ماشہ۔ شہد ۹۰ تولہ۔ ریش برگد اور پیپل کو خشک کرکے پیس لیں۔ باقی ادویہ کا باریک سفوف کرکے شہد میں ملاکر معجون بنائیں۔ زوجین بعد طہر کے چھ ماشہ صبح اور چھ ماشہ شام کو دودھ کے ہمراہ کھائیں۔ تین ماہ تک استعمال کریں۔ اگر طبیعت میں گرمی معلوم ہو۔ تو بجائے شہد کے مصری داخل کریں۔

مجربات برائے حصولِ اولاد نرینہ:

عورت بعد انفراغ ہر حیض کے کستوری ایک یا دو رتی پانی میں حل کرکے کپڑا باریک لت کرکے شافہ بناکر اندام نہانی میں رکھے۔ پانچ روز رکھ کر مرد سے مقاربت کرے۔ مگر پانچویں روز شافہ آدھی رات تک رکھے۔ پھر شافہ نکال کر پچھلی رات مقاربت کرے۔ اسی طرح ہر ماہ کرتے رہیں۔ حتیٰ کہ حمل ٹھہر جائے۔ جب حمل کی علامات ظاہر ہوں۔ تو یہ سفوف ہر مہینہ میں دس روز بمقدار دو رتی صبح و شام ہمراہ آب سرد یا پیڑا میں ملاکر دیتے ہیں۔ اگر قبض ہو تو بادام روغن ۹ ماشہ گرم دودھ پاؤ سیر میں ملاکر پلائیں۔ سفوف یہ ہے۔

درونج عقربی ۳ تولہ۔ فرائی سلفاس ایک تولہ۔ جدوار ۲ تولہ۔ زعفران ۳ ماشہ۔ برادہ عاج ۲ تولہ۔ ناگیسر ۳ ماشہ۔ کلونجی ایک ماشہ۔ مشک ۲ ماشہ۔ طباشیر ۹ ماشہ۔ گل گاؤزبان ۹ ماشہ۔ کہربا ۷ ماشہ۔ دارفلفل ۹ ماشہ۔ صندل سفید ۹ ماشہ۔ زرنباد ایک تولہ۔ عود ایک تولہ۔ کوٹ چھان کر سفوف بنائیں۔

سفوف معین استقرارِ حمل:۔ اگر عورت اسے چالیس روز متواتر کھائے۔ تو انشاء اللہ حاملہ ہو جائے گی۔

عاقر قرحا۔ پستان۔ موچرس۔ بہوپھلی۔ خار خسک۔ مغز تخم کونچ۔ مغز تخم اُٹنگن۔ بیج بل سمندر سوکھ۔ تالمکھانہ۔ تخم پیاز۔ تخم گزر۔ کباب چینی۔ الائچی کلاں۔ مساوی الوزن لے کر باریک کر کے شکر سفید ہموزن کل ادویہ ملا کر سفوف بنائیں۔

خوراک:۔ ۷ ماشہ روزانہ ہمراہ شیر گاؤ۔

دوا برائے استقرار حمل و مانع اسقاط:۔ اس نسخہ کی بھی بہت شہرت رہی ہے۔ بعض اطبا بڑی کوشش سے اس چیز کو حاصل کر کے اپنے مطب میں رکھتے ہیں۔

قلب الحجر یا پتھر کا جیو جو ریاست اندر میں عموماً کالے پتھر کی چٹانوں میں ملتا ہے۔ ایک رتی طباشیر ایک ماشہ خوب باریک پیس کر قدرے پیڑا میں ملا کر کھلائیں۔ اوپر سے پاؤ بھر دودھ جو گرم کر کے ٹھنڈا کر لیا گیا۔ میٹھا کر کے پلائیں۔ ہر ماہ صرف ایک دن یہ دوا کھلا دیا کریں۔ انشاء اللہ اسقاط نہیں ہوگا۔ جن عورتوں کو حمل نہیں ہوتا۔ انہیں طہر کے بعد صرف قلب الحجر ایک رتی۔ باریک پیس کر قدرے پیڑا میں ملا کر کھلائیں۔ اس کے بعد مقاربت کریں۔ انشاء اللہ حمل ہو جائے گا۔

حب برائے اٹھرا و مسان کودکاں و اسقاطِ حمل بے نظیر چیز ہے۔ جن عورتوں کے بچے خوردسالی میں مر جاتے ہیں۔ ان کے لیے بیحد مفید ہیں۔

مشک خالص ایک ماشہ۔ طباشیر ۳ ماشہ۔ زعفران ۴ ماشہ۔ زرورد ۴ ماشہ۔ برگ تلسی ۲ تولہ جاوتری ۲ تولہ۔ تخم دھتورا ۱۱ عدد۔ برگ شہد یوی ۴ تولہ۔ سب ادویہ کوٹ پیس کر سرمہ سا کر کے مرچ سیاہ کے برابر گولیاں بنائیں۔ جب عورت کو حمل قرار پائے۔ تو ایک ہفتہ تک ایک گولی صبح ایک دوپہر اور ایک رات کو کھلائیں۔ اس کے بعد چالیس روز تک ایک گولی صبح اور ایک رات کو کھلائیں۔ اس کے بعد تاوضع حمل ہر روز صبح ایک گولی کھلائیں۔ جب بچہ پیدا ہوگا۔ تو اس کو بقدر خشخاش یہ دوا ماں کے دودھ میں گھس کر دودھ چھڑانے تک کھلاتے رہیں۔ جب بچہ تین چار ماہ کا ہو جائے تو مقدار باجرہ کے برابر کریں۔ اور عورت بھی جب تک بچہ کو دودھ پلاتی رہے۔ ایک گولی روزانہ کھاتی رہے۔ پرہیز:۔ بھینس اور گائے کا گوشت۔ دال ماش۔ دال مسور۔ حلوا کدو۔ بینگن۔ دہی

اور تیل وغیرہ۔ نیز اشیائے باد انگیز سے ہے۔

حب اٹھرا۔ از حکیم مرزا غلام مرتضے صاحب ولد مرزا غلام احمد قادیانی ؛۔ قادیان والے اسے حب الہامی کہتے ہیں۔ ان کے کھانے سے اسقاط نہیں ہوتا۔ اور بچہ صحیح وسالم پیدا ہوتا ہے۔ جن عورتوں کا حمل ساقط ہو جاتا ہو۔ یا بچے چھوٹی عمر میں مرجاتے ہیں۔ ان کے لیے مفید ہے۔

مشک ۶ ماشہ۔ جدوار ۲ ماشہ۔ فولاد قلمی یعنی فرائی ایٹ امیونیا سائٹراس ۴ ماشہ۔ کوٹ چھان کر کھرل کر کے بقدر دانہ ماش گولیاں بنائیں۔ جب حمل کی علامات ظاہر ہوں اس کے بعد تین ماہ تک ایک ایک گولی روزانہ بوقتِ شب ہمراہ دودھ کھلائیں۔

دوغن برائے اٹھرا :۔ یعنی جن عورتوں کے بچے خورد سالی میں مرجاتے ہیں ان کے لیے مفید ہے۔ آزمودہ ہے۔ عطیہ ایک سنیاسی۔

کھیر کھکولی۔ بیخ بھکھڑا۔ بیخ مولی۔ کنول پھول۔ بیخ کنول پھول۔ مجیٹھ۔ ستاور۔ ملٹھی۔ پرسیاوشان۔ بیخ کریلا۔ سب ایک ایک تولہ لے کر نیم کوفتہ کر کے چار سیر پانی میں رات بھر بھگوئیں۔ صبح جوش دیں۔ جب پانی نصف رہ جائے۔ تو اتار کر چھان لیں۔ پھر اس پانی میں آدھ سیر گھی ڈال کر مدھم سی آنچ پر پکائیں۔ حتٰی کہ پانی جذب ہو جائے۔ اور صرف گھی باقی رہ جائے۔

خوراک :۔ ایک تولہ روزانہ حاملہ کو حمل کے ایک یا ڈیڑھ ماہ بعد سے کھلائیں۔

ٹوٹکہ :۔ جس عورت کے بچے خورد سالی میں مرجاتے ہوں اُسے درخت پیپل یا بڑ کی ڈاڑھی جو اوپر سے نیچے آتی ہے۔ تین ماشہ ہر ماہ جب کہ حمل ہو آدھ سیر شیر گاؤ میں جوش دے کر سوتے وقت پلا دیا کریں۔ جب تک بچہ دودھ پیتے رہے۔ یہی عمل کریں۔ انشاء اللہ بچے چھوٹی عمر میں نہیں مریں گے۔

معجون حفظ جنین :۔ جن عورتوں کا مزاج مائل بہ برودت ہو۔ ان کے لیے خصوصیت سے مفید ہے۔ گرم مزاج والی عورتوں کو نہ دیں۔ اس کے فائدے بھی وہی ہیں جو ذیل میں مذکور ہیں۔

اشنہ۔ سنبل الطیب ہر ایک ۷ ماشہ۔ مروارید ناسفتہ۔ بسد احمر۔ کہربا۔ ابریشم مقرض۔ قرنفل۔ زعفران ہر ایک ۱۴ ماشہ۔ جند بید ستر ۱۹ ماشہ۔ زرنباد ۲۸ ماشہ۔ درونج عقربی ۲۸، عنبر اشہب ۲، ماشہ

لہ۔ کھیر کھکولی۔ عموماً سکھ پنساری اس چیز کو جانتے ہیں یا سادھو لوگ جانتے ہیں۔

شربت انگور پختہ ۲۲ تولہ۔ شہد ۲۵ تولہ۔ مصری ۲۵ تولہ۔ بطریق معروف معجون بنائیں۔
خوراک:۔ ایکماشہ صبحگاہ ناشتہ کے ایک گھنٹہ بعد دیں۔

معجون حمل عنبری علوی خانی:۔ جن عورتوں کا حمل گر جاتا ہو۔ ان کے لیے بیحد مفید ہے۔ نیز اس معجون کے استعمال سے جو تکالیف حالتِ حمل میں ہوتی ہیں۔ مثل کثرت تہوع۔ ثقل جنین۔ بدہضمی۔ قلت اشتہا۔ کمزوری اعضائے رئیسہ وغیرہ ہرگز نہ ہوں گی۔ اور بچہ کی تولید۔ نہایت آسانی سے ہوگی۔ اور بچہ نہایت خوبصورت اور ذہین پیدا ہوگا۔ جن عورتوں کا مزاج گرم ہو۔ ان کے لیے خصوصیت سے مفید ہے۔

عنبر اشہب ۱۰ ماشہ۔ مروارید ناسفتہ۔ کہربائے شمعی۔ بسد سوختہ۔ صندل سفید و سُرخ۔ طباشیر۔ مازو۔ درونج عقربی۔ عود صلیب۔ ابریشم مقرض۔ بیخ انجبار شامی۔ گل ارمنی ہر ایک ۹ ماشہ۔ مغز تخم تربوز۔ تخم خرفہ مقشر ہر ایک ۲۲ ۔ماشہ۔ ورق طلا ۲۰۰ عدد۔ شہد پاؤ سیر۔ شربت انگور خام ۲۸ تولہ۔ شکر سفید ۳ پاؤ۔ بدستور معروف معجون تیار کریں۔

خوراک:۔ ایک گولی صبح نو بجے حمل کے چوتھے ماہ کے بعد شروع کریں۔ صبح کے ناشتہ کے ایک گھنٹہ بعد یہ دوا کھلائیں۔ اور اس پر ایک گھنٹہ تک ٹھنڈا پانی یا کوئی اور ٹھنڈی چیز استعمال نہ کریں۔ اکتالیس دن کھانا کافی ہے۔ بعض کے نزدیک ساتویں مہینہ تک کھانا چاہیئے۔ بعض اطبا کا خیال ہے کہ اس معجون کے کھانے سے عموماً لڑکی پیدا ہوتی ہے۔ اور وہ اس میں جاوتری ۹ ماشہ۔ زرنباد ۹ ماشہ۔ دارچینی ۹ ماشہ۔ دانہ الائچی سفید ۹ ماشہ۔ عود خام ۵ ماشہ۔ ابریشم خام مقرض ۲ تولہ اضافہ کرتے ہیں۔ تاکہ لڑکا پیدا ہو۔

نوٹ:۔ از حضرت حکیم استاد نابینا صاحبؒ:۔ اکثر مؤلفین یہ تحیر بیان کر رہے ہیں۔ کہ اس نسخہ کے استعمال کے بعد بہ تجربہ غیر عدیدہ لڑکی ہوا کرتی ہے۔ تعجب ہے کہ فرزند نرینہ ہرگز نہیں ہوتا۔ صاحب رباعیات یوسفی و صاحب فرابا دین اعظم بھی یہی حیرت ظاہر کر رہے ہیں۔

دعا گو کا فہ امام نے اس نکتہ کو کماحقہٗ حل کر دیا ہے۔ مائیں کی مقدار انتہائی دو اوقیہ ہے اور جنین بوقت وضع سوا اوقیہ سے بھی زائد ہوتا ہے۔ تو جب بوجہ غلبہ احد المائیں ذکوریت یا انوثیت مان لی گئی ہے۔ تو جس وقت برودت حاملہ میں غلبہ کرتی جائے گی۔ تو جسم جنین بوجہ غلبہ برودت

اغتذاء دم بار دانونیت کی مائل ہوجائے گا۔ جسم جنین کل کا کل جسم اُم کے تابع ہُوا کرتا ہے۔ اس کے جسم سے اتنا بڑا جسم اس کا دوا اوقیہ سے سوا اوقیہ کا ہوگیا۔ توجب قبل تحقیق ذکر یا انثیٰ بار دشے استعال کی جائے گی۔ تو ضرور انثیٰ متحقق ہوجائے گی۔ اور بعد تحقق و تکون ذکر یا انثیٰ یہ دوا کھلائی جائے۔ تو جو شے متکون ہوچکی ہے۔ وہی رہے گی۔ لا تبدیل لخلق اللّٰہ۔ لہٰذا اس دوائے بار د کو ساڑھے چار ماہ کے بعد ایک چلہ دینا چاہیئے۔

مانعات حمل

حمل گرانا گناہِ کبیرہ ہے۔ اس کے علاوہ سرکار کی طرف سے مؤاخذہ بھی ہے۔ خواہ مخواہ شوقیہ اس فعل کو کر کے عذاب خداوندی کے مستوجب نہ ہوں۔ البتہ بعض حالتوں میں حاملہ کی جان بچانے کے لیے حمل گرانا لازم آتا ہے۔ پس ایسی حالت میں مفصلہ ذیل ادویہ میں سے کوئی دوا استعمال کریں۔ اور وُہ بھی بچہ میں جان پڑنے سے پہلے۔

آج کل کے نوجوان برتھ کنٹرول کے بہت دلدادہ ہیں۔ اور لُطف یہ کہ اپنے نفس پر قابو نہیں ہوتا۔ حالانکہ یہ بھی شرعاً منع ہے۔ حدیث شریف میں ہے کہ کثرت اولاد پیدا کرو۔ تاکہ میں قیامت کے دن اپنی امت کی کثرت پر فخر کروں۔ خُدا تعالیٰ فرماتا ہے۔ کہ لوگوں کو رزق دینے والا میں ہوں۔ لیکن لوگ اس بات سے گھبرا کر کہ گذارہ کس طرح ہوگا برتھ کنٹرول کرنے لگے۔ مگر جنگِ عالمگیر نے برتھ کنٹرول کے بانی یورپ والوں کو بھی مجبور کر دیا۔ کہ پیدائش کی تعداد زیادہ کرنے کے طریقے سوچنے لگے۔

اگر کوئی شخص یہ چاہے کہ اس کے ہاں بچہ نہ ہوں۔ تو جماع کے کئی ایسے طریقے ہیں۔ جن پر عمل کرنے سے عموماً حمل نہیں ہوتا۔ ایسے طریقے بہت سی کتابوں میں مذکور ہیں۔ ہمارا اخلاق ہمیں اجازت نہیں دیتا کہ ہم انہیں اس کتاب میں درج کریں۔

دوسرا طریقہ وُہ ادویہ استعال کریں جو مانع حمل ہوں۔

دوائے برتھ کنٹرول :۔ رتمک سفید کو کوٹ کر اوپر کا چھلکا دور کر کے اندر کے گودے کو کھرل کر کے باریک کریں۔ پھر اس میں سے سات ماشہ لے کر تین ماشہ دانہ الائچی خورد شامل کر کے کھرل کریں۔ پھر اس کی سات پڑیہ بنائیں۔ اور ہر پڑیہ میں دو دو ماشہ باریک کھانڈ ملا دیں۔
طہر کے بعد سات دن ہر روز ایک پڑیہ صبحگاہ نہار منہ دودھ کے ہمراہ دیں۔ نہایت مجرب ہے۔
مانع حمل :۔ ست لیموں بقدر نخود روئی میں لپیٹ کر عورت رات کے وقت اپنی اندام نہانی میں رکھے۔ دو دن رکھنا کافی ہے۔ اولاد نہ ہوگی۔

حاملہ کی تکالیف کا علاج

حاملہ کی قے :۔ جوارش انارین ۷ ماشہ کھلا کر اوپر سے شیرہ زرشک۔ شیرہ پودینہ۔ شیرہ الائچی سفید ہر ایک ۳ ماشہ۔ عرق گاؤزبان ۱۲ تولہ میں نکال کر شربت انار ۲ تولہ شامل کر کے پلائیں۔
حاملہ کی قے :۔ معجون صندل ۷ ماشہ صبح کھلائیں۔ انشاء قے رک جائے گی۔
حاملہ کی قے :۔ قرص مروارید جن کا نسخہ دق وسل میں مذکور ہو۔ آدھا قرص بوقت ۱ بجے دن کے ایک پانی کے گھونٹ سے دیں۔ مجرب ہے۔
نسخہ انگریزی : حاملہ کی قے اور قبض کے لیے۔
سوڈا بائیکارب ۱۰ گرین۔ میگ کارب لیوس ۱۰ گرین۔ سپرٹ امونیا ایرومیٹک ۲۰ منم ٹنکچر کارڈکو ۱۰ منم۔ اولیم اینی سائی ۲ منم۔ ایکوامینتھ پپ (ایڈ) ۱ اونس۔ ایسی بارہ خوراک بنائیں۔
خوراک :۔ دو ٹیبل سپون فل دن میں تین بار۔ اگر قبض نہ ہو۔ تو میگ کارب لیوس موقوف رکھیں۔
حاملہ کی بدہضمی :۔ سفوف نعناع دو ماشہ گیارہ بجے دن کے روزانہ قدرے پانی کے ہمراہ کھلائیں۔
حاملہ کی قے :۔ ایک مریضہ کی قے کسی طرح سے بند نہ ہوتی تھی اسے اس دوا نے فائدہ کیا۔
سوڈیم برومائیڈ ۱۰ گرین۔ سوڈا بائیکارب ۵ گرین۔ لمینال ½ گرین۔ سپرٹ امونیا ایرومیٹک

۵ ا منم۔ سپرٹ آرنشیا ئی ایک ڈرام۔ ایکوا اینیتھی (ایڈ) ایک اونس۔ مکسچر بنائیں۔
خوراک :۔ دو ٹیبل سپون فل دن میں تین بار غذا سے پہلے دیں۔
حاملہ کے زُکام، کھانسی اور بخار کے لیے۔

عناب ۵ دانہ۔ گل گاؤزبان ۶ ماشہ۔ مویز منقٰی ۹ دانہ۔ اصل السوس ۴ ماشہ۔ رات کو گرم پانی میں بھگوئیں۔ صبح مل چھان کر شربت بنفشہ[1] ۲ تولہ حل کر کے دیں۔
حاملہ کی قے۔ قبض اور دل دھڑکنے کے لیے۔

گل گلاب تازہ ایکعدد۔ عرق گلاب بقدر حاجت میں پیس کر نبات سفید دو تولہ حل کر کے پلائیں۔
حاملہ کی پیچش :۔ عرق گلاب ۱۰ تولہ کو گرم کر کے تخم ریحان ایکتولہ داخل کریں۔ ٹھنڈا ہونے پر شربت انجبار ۲ تولہ حل کر کے دیں۔
چٹنی :۔ حاملہ کی قے اور بدہضمی کے لیے :

زرشک۔ سماق۔ اناردانہ۔ پوست ترنج۔ الائچی سفید ہر ایک ۳ ماشہ۔ باریک پیس کر سکنجبین لیموں ۲ تولہ میں ملا کر رکھیں۔ اور کھانا کھانے کے نصف گھنٹہ بعد تھوڑی سی چٹنی چاٹ لیں۔
دیگر :۔ اناردانہ ایکتولہ۔ طباشیر۔ پودینہ خشک۔ دارچینی۔ الائچی خورد۔ نمک سیاہ ہر ایک ۶ ماشہ۔ کوٹ چھان کر لیموں کے رس میں کھرل کر کے سکھا کر رکھ لیں۔ خواہ گولیاں بنا لیں۔
خوراک :۔ دو ماشہ منہ میں رکھ کر چوسیں۔
حاملہ کا دل دھڑکنا :۔

معجون صندل ۷ ماشہ صبح گاہ دیں۔ شربت صندل یا شربت گڑھل ہر ایک ۲ تولہ پلائیں۔
یا گل سرخ۔ طباشیر ہر ایک ۳ ماشہ۔ کشنیز خشک ۶ ماشہ۔ شکر ایک تولہ۔ کوٹ چھان کر سفوف بنائیں۔ خوراک :۔ ۳ ماشہ ہمراہ شربت انار ۲ تولہ۔
حاملہ کی قبض :

گلقند ۳ تولہ۔ مغز بادام مقشر ۵ عدد۔ پیس کر کھلائیں۔ اوپر سے پاؤ سیر گرم دودھ پلائیں۔

---

[1] حاملہ کے لیے بنفشہ کا استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔

استحاضہ حاملہ یعنی حاملہ کو خون آنا:۔

گل ارمنی ۶ ماشہ۔ طباشیر۔ کہربا۔ مازو سبز۔ گوندچینیا ہر ایک ۳ ماشہ۔ شکر ۱ تولہ۔ کوفتہ بیختہ سفوف بنائیں۔

خوراک:۔ ۶ ماشہ ہمراہ آب یا شربت انجبار دیں۔

دیگر:۔ حاملہ کو اگر خون آئے تو اُسے بند کرنا ہے۔
سنگجراحت۔ کہربائے شمعی ہر ایک ۳ ماشہ۔ شاخ گوزن سوختہ ۶ ماشہ۔ پھٹکڑی بریاں ۲ ماشہ کوٹ چھان کر سفوف بنائیں۔

خوراک:۔ ۳ ماشہ ہمراہ شربت انجبار ۲ تولہ۔ تخم بارتنگ مسلم ۳ ماشہ۔ چھڑک کر پلائیں۔

دوا مدر نفاس:۔ اگر بچہ جلنے کے بعد نفاس کا خون رک جائے۔ تو اس سے طرح طرح کی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ یہ دوا نفاس کو جاری کرتی ہے۔ مجرب و آزمودہ ہے۔

پوست خربوزہ ۲ تولہ۔ عرق گاؤزبان ۲۰ تولہ میں جوش دیں۔ جب نصف رہ جائے۔ چھان کر شربت بزوری معتدل یا شربت مدر طمث ۴ تولہ حل کرکے پلائیں۔

دوا مخرج آنول:۔ اگر آنول نکلنے میں دیر لگے۔ یا نفاس کا خون کم آئے یا بند ہو جائے۔ تو دوا۔ المسک مرجس کا نسخہ احتباس طمث میں مذکور ہوا۔ بقدر دو رتی چائے کے ہمراہ دیں۔ انشاء اللہ آنول فوراً خارج ہو جائے گی اور خون نفاس جاری رہے گا۔ ایک خوراک سے زیادہ نہ دیں۔

دوا برائے درد جو وضع حمل کے بعد ہوتا ہے۔ بچہ پیدا ہونے کے بعد اگر یہ دوا ایک دو روز پلا دی جائے تو رحم سکڑ جاتا ہے۔ درد موقوف ہو جاتا ہے۔ اور عورت کو کسی قسم کی تکلیف نہیں ہوتی۔ یہ ایکسٹریکٹ ارگٹ لکویڈ ½ ڈرام۔ لائکوار سٹرکینن ہائیڈرو کلورائیڈ ۳ منم۔ ایسڈ سلفیورک ڈل ۱۵ منم۔ ٹنکچر کارڈامم کو ۱۵ منم۔ ایکوا کلورو فارم (ایڈ) اونس۔ یہ ایک خوراک کا وزن ہے۔ ایسی چھ خوراک بنائیں۔ اور روزانہ ایک خوراک نو دس بجے کے قریب دیں۔ اگر اس دوا کے دینے کے بعد بھی رحم یا پیڑو میں درد ہو۔ تو کلوروڈین آدھا ڈرام آدھ گھنٹہ کے بعد دیں۔ اگر بخار بھی ہو تو اوّل ایک ٹکیہ کونین پانچ گرین اور ایک ٹکیہ ایسپرین پانچ گرین دیں۔ جب بخار اُتر جائے تب بھی دو تین روز کونین جاری رکھیں۔

احتیاط:۔ یہ دوا تب دیں۔ جب آنول اچھی طرح سے نکل جائے۔

متفرق نسخہ جات برائے امراض زناں

برائے کمزوری عام وضعف دماغ

حب صحت افزا: برائے امراض باردہ زناں وکمزوری اعضائے رئیسہ۔ جبکہ عورت کے ہاتھ پاؤں سرد رہتے ہوں۔ تھوڑا سا کام کرنے سے تھکاوٹ محسوس ہوتی ہو۔ دل ڈوبتا رہتا ہو۔

مروارید ایکماشہ۔ عنبر۔ زعفران۔ نارجیل دریائی ہر ایک ۲ ماشہ۔ جدوار خطائی ۴ ماشہ۔ سب کو عرق گلاب میں اچھی طرح سے کھرل کر کے حب بقدر نخود بنائیں۔

خوراک:۔ ایک حب صبح ہمراہ شیر یا بدرقہ مناسبہ۔ حالت حمل میں یہ گولی نہ دیں۔

مفرح صحت افزا:۔ عورتوں کی کمزوری میں بیحد مفید ہے۔ مقوی اعضائے رئیسہ ہے۔ نیز مذکورہ بالا امراض میں مفید ہے۔ اس کے استعمال سے عموماً حمل بھی ہو جاتا ہے۔

کشتہ مرجان ۶ ماشہ۔ یاقوت محلول ۹ ماشہ۔ کہربا محلول۔ مروارید محلول ہر ایک ۶ ماشہ۔ برگ تنبول خشک۔ شاہترہ۔ بادرنجبویہ۔ گل گاؤزبان ہر ایک ۳ تولہ۔ بہمن سرخ و سفید ہر ایک ۱ تولہ لاجورد مغسول۔ طباشیر۔ گل مختوم۔ درونج۔ زرنب۔ زرنباد۔ کبابہ ہر ایک ۴ ماشہ۔ ہلیلہ کابلی۔ ابریشم مقرض۔ صندل سفید۔ پوست بیرون پستہ۔ دانہ الائچی خورد ہر ایک ۹ ماشہ۔ زعفران ۴ ماشہ ورق نقرہ ۹ ماشہ۔ عرق گلاب ۱ تولہ۔ رب سیب ۲ تولہ۔ رب بہی ۲ تولہ۔ قند سفید ۱ سیر بدستور معروف معجون تیار کریں۔ تخفیف مصارف کے لیے مروارید کی بجائے صدف محلول ڈال سکتے ہیں۔

خوراک:۔ ۳ ماشہ تک بوقت شب۔

دواء المسک معتدل جواہر والی عورتوں کی کمزوری میں ازبس مفید ہے۔ ایکماشہ سے تین ماشہ تک دس بجے صبح کھلائیں۔ نسخہ باب ضعف القلب میں مذکور ہے۔

حب مروارید : سیلان الرحم اور عورتوں کی عام کمزوری میں بہت مفید ہیں۔ اعضائے رئیسہ کو قوت دیتی ہے۔

مروارید ناسفتہ ۶ ماشہ۔ مازو سبز نیم سوختہ۔ سوہاگہ بریاں ایک ایک تولہ۔ مصطگی رومی ۲ تولہ۔ کچلہ مدبر ایکتولہ۔ عنبر ۳ ماشہ۔ عرق گلاب بقدرِ حاجت میں کھرل کرکے چنے کے برابر گولیاں بنائیں۔

خوراک :۔ ایکعدد ہمراہ آب یا بدرقہ مناسبہ دیں۔ حالتِ حمل میں استعمال نہ کریں۔

خمیرہ دواالمسک والا :۔ عورتوں کی کمزوری میں بہت مفید ہے۔ جسم کو فربہ کرتا ہے۔ دل اور دماغ کی کمزوری کو رفع کرتا ہے۔

دواالمسک معتدل جواہر والی۔ خمیرہ گاؤزبان۔ خمیرہ بنفشہ۔ سب ہموزن لے کر مخلوط کریں۔ اگر مزاج سرد ہو تو بجائے خمیرہ بنفشہ کے صحت مفرح افزا شامل کریں۔

خوراک :۔ ۳ ماشہ روزانہ صبح ہمراہ شیر یا بدرقہ مناسبہ۔

جوشاندہ : برائے عطش زچہ۔ اگر عورت کو بعد وضع حمل پیاس بہت لگے۔ تو دیں۔

کشمش ۲ تولہ۔ الائچی خورد ایک تولہ۔ سیر بھر پانی میں جوش دیں۔ جب تین پاؤ پانی باقی رہے تو اتار کر چھان لیں اور ٹھنڈا ہونے پر پلائیں۔ ایک وقت میں ایک چھٹانک سے زیادہ نہ دیں۔ زچگی میں بہت ٹھنڈے پانی سے پرہیز کریں۔ اگر زچگی میں رات کو ٹھنڈا پانی پلادیں۔ تو اندیشہ کزاز کا ہے۔

حسوی یا اچھوانی :۔ جو عورتوں کو بعد وضع حمل زچگی کے زمانہ میں دیتے ہیں۔

پاؤ سیر سوجی کو پاؤ سیر گھی میں بریاں کریں۔ جب سرخ ہوجائے۔ تو ڈیڑھ پاؤ شکر کا قوام داخل کریں۔ اور مغز بادام ایک تولہ مغز پستہ ۶ ماشہ۔ پیپل ۳ ماشہ۔ سونٹھ ۳ ماشہ۔ اجوائن ۶ ماشہ۔ الائچی خورد ۶ ماشہ کوٹ پیس کر شامل کریں۔ اور حسب برداشت نیمگرم پیئیں۔ بعض دفعہ گوندکیکر ۶ ماشہ بھی اضافہ کرتے ہیں۔

حلوا مقوی بدلبن : بچہ والی عورت کا دودھ زیادہ کرتا ہے۔

میدہ گندم۔ آرد نخود ہر ایک ۱۵ تولہ۔ گوندکیکر ایکتولہ۔ گوند پلاس ایک تولہ۔ ان سب کو روغن زرد ۲۰ تولہ میں علیحدہ علیحدہ بریاں کریں اور اڑھائی سیر شکر کا قوام کرکے اس میں داخل کریں۔ اور